# USAIN BOLT

## COME UN FULMINE

### LA MIA STORIA

tre60

# Presentazione

Nato e cresciuto in un remoto villaggio della Giamaica, Usain Bolt ha rivelato il suo talento sulla scena dell'atletica nel 2004, quando ha conquistato il record mondiale juniores dei 200 metri, primo ragazzo a scendere sotto i 20». Da allora la sua ascesa è stata inarrestabile. Ha vinto sei Ori olimpici, detiene il record mondiale dei 100, dei 200 e della staffetta 4x100. È l'atleta più veloce di tutti i tempi. In questo libro, la sua prima, vera autobiografia, Bolt si racconta senza reticenze e con la simpatia che tutto il mondo gli riconosce: gli inizi non proprio convinti (gli piaceva di più il cricket), la famiglia speciale in cui è cresciuto, gli allenatori e i compagni di squadra, la particolare atmosfera giamaicana e la fame di megdaglie, i lunghi e dolorosi problemi alla schiena e il terribile incidente stradale del 2009, la popolarità e la responsabilità del successo, gli ammiratori e le ammiratrici, Kingston (e i suoi club) e Pechino e Londra...*Come un fulmine* trabocca dell'energia, della spavalderia e del carisma del suo autore, l'atleta più conosciuto e amato del nuovo millennio.

**Usain Bolt** è l'uomo più veloce del mondo. È un autentico fenomeno olimpico: ha vinto la medaglia d'oro dei 100, dei 200 e della staffetta 4x100 in due Olimpiadi consecutive, stracciando i relativi record mondiali precedenti. Grazie alla sua serie incredibile di vittorie è diventato un'icona dello sport globale.

**Matt Allen** scrive di sport e di musica ed è coautore di numerosi best seller, tra i quali *jellyman's Thrown a Wobbly* (con Jeff Stelling ), *How not to be a professional footballer* di Paul Merson e *My Decade in the Premier League* di Wayne Rooney.

Usain Bolt

con Matt Allen

# COME UN FULMINE

## La mia storia

TRADUZIONE DI
ILARIA KATERINOV

tre60

www.tre60libri.it

facebook.com/Tre60

@Tre60Libri

www.illibraio.it

Tutte le foto pubblicate appartengono all'archivio privato
dell'autore a eccezione di quelle il cui copyright è riportato nella didascalia.

Tre60 è un marchio di
TEA – Tascabili degli Editori Associati S.p.A.
Gruppo editoriale Mauri Spagnol

In copertina: progetto grafico PEPE nymi

foto © Hugh Wright

Originally published in the English language
by HarperCollins Publishers Ltd under the title *My autobiography*
© Usain St Leo Bolt 2013
Copyright © 2014 TEA S.p.A., Milano

Titolo originale
*Faster than lightning*
*My autobiography*

ISBN 978-88-6702-212-0

Prima edizione digitale 2014

Quest’opera è protetta dalla Legge sul diritto d’autore.
È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

# Come un fulmine

# 1.
# Nato per correre

*Highway 2000, Vineyard Toll, Giamaica, 29 aprile 2009*

Accidenti, quanto stringo forte il volante. La BMW M3 Coupé si ribalta, una, due, tre volte: il tettuccio rimbalza sull'asfalto bagnato e l'auto precipita nel fosso. Il parabrezza va in frantumi, si apre un airbag. *Crash!* Il cofano si accartoccia schiantandosi a terra con un fragore metallico.

Quando riprendo i sensi, c'è silenzio. Una quiete strana, come quegli attimi di tensione ai blocchi di partenza prima di una gara importante. *Ssstt!* Il silenzio è rotto solo dal martellare della pioggia, là fuori, e dal *tic tac* di una freccia rimasta accesa: probabilmente l'unico pezzo della macchina che funziona ancora, il resto è un groviglio di lamiere in fondo al fosso. Dal motore si alza un filo di fumo.

Lo stress può giocare brutti scherzi alla mente: so che è successo qualcosa di strano, ma ci metto un paio di secondi a capire che mi trovo a testa in giù, trattenuto solo dalla cintura di sicurezza. È una sensazione stranissima: devo controllare se sono ferito alla testa, alle gambe, ai piedi. Distendo lentamente i muscoli, dalle dita delle mani in giù, per quantificare i danni e per fortuna non sento dolore.

«*Yo*,[1] sto bene! Me la sono cavata...» penso.

In un nanosecondo ripercorro mentalmente la dinamica dell'incidente, e... mamma mia, è stato terribile. Stavo guidando su una strada di campagna con due mie amiche di Kingston. Di lì a poche ore il Manchester United avrebbe disputato una semifinale di Champions League e io ero così impaziente di vedere la partita in televisione che non pensavo ad altro che al calcio d'inizio mentre percorrevamo le strade dissestate di Trelawny, il mio distretto, nell'angolo nordoccidentale della Giamaica. All'inizio avevo corso qualche rischio: a volte avevo premuto troppo sull'acceleratore, e una volta avevamo schivato per un pelo un'auto che veniva in senso opposto e che stava rientrando nella sua corsia dopo aver superato un furgone.

Mi sono girato a guardare la ragazza sul sedile del passeggero, stava per addormentarsi.

«Come si fa a rilassarsi su strade così?» ho pensato.

Vedendo che non si era allacciata la cintura di sicurezza, le ho toccato la spalla per svegliarla. «Senti, se proprio vuoi dormire, almeno allacciati la cintura. Altrimenti, se inchiodo, fai un volo in avanti.»

Abbiamo imboccato la Highway 2000 a ovest di Kingston. Lì la strada era meno accidentata, e mi stavo godendo il rombo del motore e il brivido della velocità... quando all'improvviso ho visto un lampo nel cielo, e poi ho sentito un tuono. Stavamo andando incontro a una tempesta tropicale, una di quelle grosse. *Splash!* All'improvviso si è messo a piovere di brutto, le gocce rimbalzavano sul parabrezza. Ho azionato i tergicristalli e sfiorato il pedale del freno, così l'auto ha rallentato leggermente sul lago d'acqua che ricopriva la strada.

Quando guido sotto la pioggia, ho l'abitudine di rallentare scalando le marce. La macchina mi era stata regalata da uno sponsor dopo le tre medaglie d'oro vinte alle Olimpiadi del 2008, e avevo da poco frequentato un corso di guida sicura al famoso circuito del Nürburgring, in Germania, per imparare a governare quel motore potente. Sapevo che su una superficie scivolosa è meglio scalare che frenare, perché così il motore rallenta in modo fluido, mentre se avessi premuto con forza il pedale del freno le ruote si sarebbero bloccate e avrei rischiato di finire in testacoda. Perciò ho scalato rapidamente e poi ho tolto il piede dalla frizione.

Ero scalzo – mi piaceva guidare così – e il controllo di trazione dell'auto era posizionato accanto alla mia gamba, ma pochi giorni prima era successa una cosa strana: muovendomi sul sedile avevo premuto il pulsante per errore e le ruote avevano perso un po' di aderenza sull'asfalto. Anche stavolta, concentrato com'ero sulla pioggia e sulla strada, avevo commesso lo stesso errore: senza accorgermene avevo spostato su OFF il controllo di trazione. Be', almeno credo che sia andata così, perché un attimo dopo ho avuto un incidente assurdo che ha rischiato di cancellarmi dalla faccia della Terra.

Ho sentito la macchina tremare leggermente, a centotrenta chilometri all'ora.

«Mmm, non va per niente bene», mi sono detto. Ho guardato il tachimetro. *Non sta rallentando abbastanza!*

125...

120...

115...

Ho sentito una scarica di adrenalina attraversarmi il corpo, come se stessi andando incontro a un pericolo. Quel tremito, quella leggera vibrazione dell'auto, era un segnale: il veicolo era fuori controllo. Non stavo guidando sull'asfalto, stavo facendo sci d'acqua.

110...

105...

100...

*Rallenta, sbrigati!*

Un camion veniva verso di me, dalle sue ruote si alzavano getti d'acqua come da idranti rotti, e dietro c'era un altro veicolo. *Bang!* In un lampo il retrotreno della mia auto ha sbandato e ci siamo ritrovati a slittare sull'asfalto come su una pista da hockey su ghiaccio. Non c'era più nulla che potessi fare. Sentivo il mio corpo che scivolava sul sedile, trascinato dalla forza centrifuga. La ragazza accanto a me si era svegliata, aveva gli occhi sbarrati e gridava.

*Aaaaarrghhh!*

L'auto è finita sulla corsia opposta: stavamo uscendo di strada, e molto in fretta. Non è bello vedere l'asfalto che si allontana e un fosso che ti viene incontro. Avevo già capito cosa ci aspettava. Ho posato una mano sul tettuccio per prepararmi all'impatto, e con l'altra ho stretto forte il volante nel disperato tentativo di riprendere il controllo del mezzo.

*Ci siamo quasi, manca poco... Oddio, siamo spacciati?*

Avevo il terrore che la macchina si sollevasse da terra e si ribaltasse.

«Per favore, non ti ribaltare», ho pensato. «Ti prego, ti prego.»

L'auto si è ribaltata.

Il mondo si è capovolto. Mi sentivo come una tuta da ginnastica nella centrifuga della lavatrice: un giro, due giri, tre giri. Alberi, cielo, strada sfrecciavano oltre il parabrezza. *Alberi, cielo, strada. Alberi, cielo, strada...* Siamo atterrati nel fosso con un tonfo sordo, io sono stato scaraventato in avanti e mi sono ritrovato a testa in giù. Gli airbag si sono aperti di colpo e tutto il contenuto della macchina ha preso il volo: chiavi, monetine, cellulari... E poi è calato quello strano silenzio, una calma irreale in cui nulla si muove a parte il *tic tac* della freccia e la pioggia che batte là fuori.

Sono vivo. Siamo tutti vivi, per un pelo.

«Tranquillo, sei ancora tutto intero», mi dico aprendo la portiera con una spallata.

Ma solo Dio sa come, e perché.

* * *

C'è chi dice che rischiare la morte ti cambia per sempre. Per me, l'incidente sulla Highway 2000 è stato uno di quei momenti: da quel giorno vedo la vita in modo diverso. Eravamo sopravvissuti, ma come avevamo fatto? Non sarei dovuto uscire con le mie gambe da quel fosso, soprattutto considerando il fatto che l'auto si era ribaltata tre volte.

Tutti sapevano che mi piaceva correre in macchina, ma non mi aspettavo che la velocità e i cavalli di potenza potessero ammazzarmi. Nelle ore successive all'incidente, ho provato tutte le emozioni del caso: senso di colpa per le mie amiche che avevano riportato qualche livido e il colpo di frusta, lo stress e l'angoscia nel ripensare alla dinamica dell'incidente e capire che ero scampato alla morte per un pelo. A cento all'ora, le ruote avevano perso aderenza e l'auto si era capovolta, rimbalzando sulla strada e finendo in un fosso.

La verità era che dovevo essere morto: *Fenomeno dell'atletica stroncato all'apice della carriera*, un titolo orribile che i giornali di tutto il mondo avrebbero scritto.

È MORTO L'UOMO PIÙ VELOCE DEL MONDO!

UNA VITA A TUTTA BIRRA E UNA MORTE PREMATURA
PER L'ATLETA MEDAGLIA D'ORO ALLE OLIMPIADI
E PRIMATISTA MONDIALE NEI 100, 200 E 4×100 METRI!

Era un miracolo che fossi ancora vivo. E non solo ero vivo: ero illeso, non avevo un livido né un graffio su tutto il corpo. Be', a parte qualche abrasione ai piedi, perché avevo camminato sui rovi per tirarmi fuori delle lamiere contorte: ed erano tagli abbastanza profondi. Ma sembravano una sciocchezza rispetto a ciò che avevo rischiato.

«Com’è possibile?» ho pensato quella sera quando mi hanno dimesso dall’ospedale. «Non mi sono fatto niente, è assurdo!»

Qualche settimana dopo, quando ho compreso appieno l’orrore di quello che mi era accaduto, quando ho visto su Internet la foto di quel groviglio di lamiere, ho capito una cosa. *Una cosa importante.* Mi sono reso conto che qualcuno mi aveva salvato la vita, e che quel qualcuno non era il progettista degli airbag o delle cinture di sicurezza. Era stata una forza più grande a tenermi in vita: Dio Onnipotente.

Ho capito che l’incidente era un messaggio dal Cielo, un segno: ero stato scelto per diventare l’Uomo più veloce del mondo. La mia teoria era che Dio mi volesse vivo e in salute, perché dovevo seguire la strada da Lui tracciata per me tanti anni prima, quand’ero bambino e correvo nei boschi della Giamaica. Ho sempre pensato che ogni cosa accade per un motivo, perché mia madre crede in Dio e col passare degli anni la religione è diventata sempre più importante per me. Quindi nella mia testa l’incidente è stato un monito, un avvertimento. Un’esortazione che mi lampeggiava davanti come un’insegna al neon a caratteri cubitali.

Diceva: «Stammi bene a sentire, Bolt! Ti ho donato un grande talento, grazie al quale hai stracciato tutti i record del mondo, e io intendo prendermi cura di te, ma tu adesso devi mettere la testa a posto. Sta’ attento quando guidi. Fa’ il bravo».

Aveva ragione. Lassù Lui mi aveva fatto un dono e ora spettava a me sfruttarlo al meglio. Mi si erano aperti gli occhi: Dio era dalla mia parte e mi aveva messo su questa Terra per correre. *Per correre più veloce di qualsiasi altro atleta della storia.*

Questa sì che era una bella notizia.

# 2.
# Il cammino del campione

Vivo per correre nei grandi campionati: è in quei momenti che mi sento più carico di energia. In una gara normale ho voglia di vincere, certo, perché ho uno spirito competitivo, ma non sento davvero la smania e la passione, o almeno non sino in fondo. Solo nei grandi meeting trovo la determinazione e la forza necessarie a conquistare una medaglia d'oro o stabilire un record del mondo. Dal punto di vista psicologico, per gran parte del tempo sono più o meno una persona normale.

Ma datemi un grande palcoscenico, una gara, una sfida da vincere, e allora sì che *faccio sul serio*. Drizzo le spalle e accelero il passo. Sarei disposto a infortunarmi pur di vincere la gara. Piazzatemi davanti un ostacolo – magari un titolo olimpico, o un avversario difficile come lo sprinter giamaicano Yohan Blake – e io mi faccio avanti: divento famelico.

La mia scuola elementare, la Waldensia Primary School di Sherwood Content, una piccola città del distretto di Trelawny, è il palcoscenico che ha ospitato la mia prima grande sfida. Avevo otto anni ed ero un ragazzino allampanato che correva sempre e non stava fermo un momento. Stranamente, però, per quanto corressi di qua e di là, il mio potenziale sulla pista di atletica è emerso solo quando se ne accorse uno degli insegnanti: Mr Devere Nugent, che era un sacerdote ma anche un appassionato di sport. Ero già veloce, ma mi piaceva il cricket e non avevo mai pensato di poter sfruttare quella velocità in altro modo se non come lanciatore. Un pomeriggio, mentre giocavamo sul campo della scuola, Mr Nugent mi prese da parte e mi disse che di lì a poco si sarebbe tenuta una manifestazione sportiva organizzata dalla scuola, e voleva sapere se pensavo di partecipare alla gara dei cento metri.

Feci spallucce e risposi: «Può darsi».

In Giamaica tutti praticavano sport e gareggiavano fin dalla prima elementare, ma all'epoca non ero io il bambino più veloce della scuola: c'era un altro ragazzino, che si chiamava Ricardo Geddes, che sulle distanze più brevi mi batteva in velocità. Gareggiavamo in strada o sul campo sportivo per puro divertimento, anche se la mia indole competitiva mi spingeva a prendere sul serio ogni gara. Tutte le volte che Ricardo mi batteva, mi arrabbiavo da morire oppure scoppiavo a piangere.

«*Yo*, non lo accetto!» mi lamentavo quando lui tagliava prima di me il traguardo, all'epoca immaginario.

Il mio problema, già allora, era la lentezza nelle prime fasi: ci mettevo un secolo a rialzarmi dalla posizione accovacciata. Ero troppo giovane per capire bene il meccanismo di una gara, ma sapevo che la mia altezza era un punto debole perché rispetto a un ragazzino più basso impiegavo più tempo ad alzarmi dagli immaginari blocchi di partenza. Poi, una volta preso il via, riuscivo sempre a rimontare su Ricardo nelle distanze lunghe, per esempio 150 metri, ma in una gara sui 60 metri sapevo di non avere speranze.

Mr Nugent non la pensava come me.

«Potresti diventare uno sprinter», mi disse.

Lo guardai senza capire.

«Corri molto veloce quando giochi a cricket», proseguì lui. «Una velocità impressionante.»

Non ero ancora convinto. A parte le gare con Ricardo, l'atletica leggera non mi aveva mai interessato. Mio padre Wellesley era un appassionato di cricket, come tutti i miei amici, e non parlavamo d'altro. A scuola nessuno parlava mai dei 100 metri o del salto in lungo, ma vedevo che l'argomento appassionava alcune persone più anziane a Trelawny. Quanto a me, mi divertivo a sufficienza col cricket: la velocità era solo una dote utile per battere l'avversario, insieme con l'altezza e la prestanza fisica.

Fu allora che Mr Nugent fece ricorso a un sotterfugio e decise di corrompermi prendendomi per la gola.

«Bolt, se riesci a battere Ricardo nel campionato scolastico ti regalo un pranzo in scatola», disse, ben sapendo che per conquistare il cuore di un ragazzino bisogna passare per lo stomaco.

Adesso sì che si ragionava. Un pranzo in scatola era roba seria: pollo in salsa *jerk* giamaicana, *yam* arrosto (cioè le nostre patate dolci), riso e piselli. All'improvviso avevo un incentivo a gareggiare, c'era un premio in palio e il pensiero di aggiudicarmelo mi riempiva di entusiasmo, come l'emozione di mettermi alla prova in un grande campionato. Per la prima volta provai l'istinto competitivo alla vigilia di un grande meeting. Stava per esserci uno scontro diretto tra le due stelle sportive della Waldensia Primary School e nulla mi avrebbe impedito di vincere.

«Ah, d'accordo, Mr Nugent. Se la mette così...»

Il giorno della manifestazione fu un grande evento per la Waldensia, tipica scuola elementare della Giamaica rurale con una fila di piccoli edifici a un solo piano che sorgevano in una radura in cima a una collina, nel bel mezzo di una foresta tropicale fatta di palme da cocco e vegetazione rigogliosa. Il tetto delle aule era di lamiera ondulata e le pareti erano dipinte a colori vivaci: rosa, azzurro, giallo. C'era un campo sportivo con porte da calcio, un campo da cricket e anche una pista di atletica: una striscia d'erba per nulla pianeggiante, con le corsie delimitate da segni neri che erano stati tracciati facendo bruciare della benzina, e un capanno proprio sulla linea del traguardo. Il giorno della gara mi sembrò che tutta la scuola fosse a bordo pista per tifare.

Mi batteva forte il cuore, e la testa mi diceva che quell'evento era importante come una finale olimpica. Ma quando Mr Nugent gridò «Pronti... Via!» successe qualcosa d'inspiegabile. Scattai in piedi e mi lanciai a tutta birra sulla pista, spinto dall'entusiasmo della mia prima gara. All'inizio sentii Ricardo ansimare dietro di me, ma non riuscivo a vederlo con la coda dell'occhio e dalle nostre corse in strada sapevo che era un buon segno. Col passare dei metri, non riuscii più neanche a sentirlo: il che era una notizia ancora più bella. Le mie gambe più lunghe mi avevano portato in vantaggio

e, dopo cento metri, ero imprendibile. Di Ricardo nessuna traccia. Quando strappai il nastro d'arrivo ero nettamente in testa. Avevo vinto la mia prima gara importante.

*Bang!* Vincere fu come un'esplosione, uno scoppio. Gioia, divertimento, senso di libertà: li provai tutti insieme. Arrivare primo fu una sensazione fantastica, specialmente in una manifestazione che coinvolgeva tutta la scuola: quell'evento mi aveva fatto diventare ufficialmente il bambino più veloce della Waldensia. Per la prima volta mi ero sentito costretto a darmi da fare. I record del mondo e le medaglie d'oro erano ancora molto lontani, ma la gara contro Ricardo mi aveva invogliato a dedicarmi seriamente all'atletica leggera. Ero già un campione e, mentre mi accasciavo a terra in fondo alla pista, capii una cosa: essere il Numero Uno non era niente male.

* * *

A casa ho una vecchia foto che mi fa ridere ogni volta che la guardo. Ci sono io da bambino, avrò avuto sette anni, in strada con mia madre Jennifer. Già allora le arrivavo quasi alla spalla. Sono molto elegante: jeans neri aderenti e una maglietta rossa. Stringo forte la mano di mia madre, mi appoggio a lei, e il mio sguardo dice: «Se volete prendermi, dovete prima vedervela con lei». È un momento di gioia, un istante felice.

Ero un gran mammone, e lo sono ancora: l'unica cosa che riesce a farmi piangere è vedere mia madre triste. Non lo sopporto. Io e Pa' siamo molto uniti, gli voglio un gran bene, ma tra me e mamma c'è sempre stato un legame speciale, probabilmente perché ero il suo unico figlio e mi viziava terribilmente.

Abitavamo a Coxeath, un paesino non lontano dalla Waldensia Primary School e da Sherwood Content: era bellissimo, immerso nel verde e circondato da boschi rigogliosi. Era una zona poco popolata, con una o due case ogni tre-quattrocento metri, e la nostra era una casa semplice, a un solo piano, che mio papà aveva preso in affitto. I ritmi di vita erano lentissimi, passavano poche macchine e la strada era sempre vuota. La cosa più simile a un ingorgo stradale a Coxeath era quando un amico ti vedeva passare e usciva in strada per salutarti.

Per farvi capire quanto fosse isolato quel posto, sappiate che all'epoca lo chiamavano Cockpit Country, un nome che ricorda i combattimenti tra i galli, perché in passato era stata una roccaforte dei *maroon*, gli schiavi fuggiti dalle Indie occidentali che si erano stabiliti in Giamaica nel Settecento, che da lì, in epoca coloniale, sferravano attacchi alle fortificazioni degli inglesi. Se la vita di quelle persone non fosse stata così violenta, Coxeath e Sherwood Content sarebbero stati un luogo idilliaco: c'era sempre il sole, faceva caldo, e anche le nuvole non destavano preoccupazione. Ricordo che chiamavamo la pioggia «sole liquido».

Nonostante il clima così invitante, non era una zona frequentata dai turisti. Sulle guide c'era scritto: «È raggiungibile solo in auto, percorrendo una strada molto pericolosa che si snoda tra fitte boscaglie ed è piena di buche. Da un lato c'è un fiume dalle acque rapide e dall'altro ci sono alberi e giungla, e in qualsiasi momento può sbucare fuori una

gallina impazzita, perciò è consigliabile fare attenzione. Dopo una trentina di minuti si arriva a Coxeath, un piccolo villaggio sul fondo della valle...» Vi assicuro, però, che ne vale davvero la pena: quel posto è il mio paradiso.

Non vi stupirà scoprire che, se sono diventato una leggenda dello sport, lo devo anche alla mia infanzia. Sapevo inventarmi un'avventura ovunque, anche dentro casa, e appena ho imparato a camminare nessuno è più riuscito a farmi star fermo: ero il bambino più iperattivo della storia. Ma il giorno della mia nascita nessuno l'avrebbe mai immaginato, perché, cavolo, ero proprio *bello grosso*: quattro chili e quattro etti. In seguito Pa' mi raccontò che un'infermiera dell'ospedale aveva fatto una battuta sulla mia stazza.

«Accidenti, sembra che questo bambino ne abbia fatta già un bel po', di strada», aveva detto sollevandomi in aria.

Se la corporatura era stata il primo dono del Cielo, il secondo fu un'energia irrefrenabile. Non stavo fermo un momento, e appena imparai a gattonare mi trasformai in un esploratore instancabile. Nessun divano era al sicuro, nessun pensile era troppo alto e i mobili più belli di casa divennero pareti da arrampicata. Non riuscivo a stare fermo per più di un secondo. Combinavo sempre qualcosa, mi arrampicavo ovunque e i miei non riuscivano a starmi dietro. A un certo punto, forse perché avevo battuto la testa o ero finito contro una porta per la centesima volta, mi portarono dal dottore per scoprire cosa ci fosse di strano in me.

«Questo bambino non sta mai fermo», spiegò Pa'. «Ha troppa energia! Dev'esserci qualcosa che non va.»

Il medico disse che si chiamava iperattività e che non c'era rimedio, prima o poi mi sarebbe passata. Ma doveva essere dura per loro, e nessuno capiva da dove mi venisse tutta quell'energia. I miei genitori non erano stati atleti da giovani. Certo, a scuola avevano fatto corsa, ma non ai livelli che avrei raggiunto io, e l'unica volta in cui ho visto correre uno di loro fu quando la mamma inseguì una faraona in strada dopo che era entrata nella nostra cucina e aveva rubato un pesce destinato alla cena. Accidenti, sembrava di veder correre Michael Johnson, medaglia d'oro alle Olimpiadi nei 200 e nei 400 metri. La mamma si lanciò all'inseguimento della faraona e la costrinse a mollare il pesce e rifugiarsi nel bosco. Dicevo sempre di aver ereditato il fisico da papà (è alto più di un metro e ottanta ed è magrissimo, come me), ma la mamma mi aveva donato tutto il talento di cui avevo bisogno.

Il ritmo di vita a Trelawny era quello giusto per mamma e papà: persone di campagna che non sentivano l'esigenza di vivere in un posto pieno di gente come Kingston, ma che lavoravano *sodo*. Non erano tipi da «tirar su i piedi».[2] Pa', per esempio, era a capo di una ditta del luogo che produceva caffè. Si coltivava molto caffè nella zona di Windsor, vari chilometri a sud di Coxeath, e Pa' si occupava della distribuzione in tutta la Giamaica. Si alzava sempre presto, girava tutte le province del Paese e quasi ogni sera tornava a casa tardi; a volte, quand'ero piccolo e andavo a letto prima delle sei o sette di sera, mi capitava di non vederlo per giorni: lui lavorava sempre e al suo rientro mi trovava già addormentato.

Anche mia madre lavorava molto: faceva la sarta, e la nostra casa era sempre piena di pezze di tessuto, aghi e filo. L'intero villaggio veniva a bussare alla nostra porta quando c'era un vestito da riparare, e la mamma cuciva e attaccava bottoni tutto il santo giorno, quando non era impegnata a darmi da mangiare o a tirarmi giù dalle tende su cui mi ero arrampicato. Quando diventai un po' più grande mi chiese di aiutarla, così imparai a fare gli orli, a cucire e a fissare il tessuto con gli spilli. Ora saprei cosa fare se mi si strappasse una camicia,[3] ma preferirei comunque farla rammendare alla mamma, perché è sempre stata brava a riparare le cose: per esempio aggiustava da sola il ferro da stiro quando si guastava. Da bambino rompevo un mucchio di cose, ma non mi preoccupavo: la mamma era sempre pronta a rimettere tutto a posto.

A Coxeath non ho mai patito la fame, perché era una comunità agricola e ci nutrivamo dei frutti della terra, che erano abbondanti. *Yam*, banane, noci di cocco, frutti di bosco, zucchero di canna, manghi, arance, guava: cresceva tutto nel nostro giardino o appena fuori, quindi la mamma non doveva mai andare al supermercato per comprare frutta e verdura. C'era sempre qualcosa di stagione, e potevo mangiare quando volevo. Le banane penzolavano dai rami e mi bastava allungare una mano per prenderle. Non importava se non avevo soldi in tasca, quando avevo fame non dovevo far altro che trovare un albero e raccogliere un po' di frutta. Senza accorgermene, seguivo una dieta sana e il mio corpo si riempiva di forza e salute.

Poi iniziarono gli allenamenti.

I boschi di Coxeath erano un parco giochi naturale: bastava uscire di casa per trovare un'occasione per fare ginnastica, correre e arrampicarsi. Offrivano un programma di allenamento adatto a ogni aspirante velocista, con radure per giocare e palme da cocco cadute che formavano percorsi di guerra. Non me ne stavo seduto tutto il giorno a giocare ai videogame, come fanno oggi certi bambini: mi piaceva stare all'aria aperta, andare a caccia, esplorare e correre a piedi nudi.

Quelle foreste potevano sembrare inquietanti agli estranei, ma per un bambino erano un luogo sicuro. Non c'era criminalità e non si annidava nessun pericolo tra le canne da zucchero. Sì, c'era un serpente, il boa giallo giamaicano, ma era innocuo, anche se tutti si spaventavano se ne vedevano entrare uno in casa. Una volta sentii dire che un tizio aveva ucciso un boa con un machete, ne aveva gettato la carcassa in strada e poi, per assicurarsi che fosse morto, l'aveva investito con la macchina e gli aveva dato fuoco. Queste erano le tecniche di disinfestazione in uso a Trelawny.

Io intanto continuavo a correre, e non chiedevo altro che poter scorrazzare di qua e di là e fare sport. Verso i cinque-sei anni mi appassionai al cricket, e cominciai a giocarci ogni volta che mi davano il permesso di uscire di casa. Approfittavo di ogni occasione per giocare con gli amici, facendo il lanciatore o il battitore. Spesso usavamo palline da tennis, ma quando capitava di perderne una tra gli alberi o nel vicino recinto delle mucche, costruivo una pallina di fortuna con elastici o pezzi di spago, e passavamo ore a lanciarla e colpirla. Per fare i *wicket* ero ancora più creativo: mi infilavo nel tronco di un banano, strappavo un grosso pezzo di legno e ricavavo tre paletti, che limavo sul fondo

per far stare in piedi la struttura. Se eravamo proprio disperati, giocavamo anche con un mucchio di pietre o una scatola ritagliata a forma di *wicket*.

Ma non passavamo tutto il tempo a giocare: c'erano da sbrigare le faccende di casa, anche quand'eravamo bambini, e a volte si faticava parecchio! Pa' temeva che diventassi un ragazzino pigro, a differenza sua. Così, appena raggiunta l'età giusta, iniziò ad assegnarmi i lavori più facili, per esempio spazzare i pavimenti. Il più delle volte ero contento di rendermi utile, ma ogni tanto mi davo alla fuga e Pa' iniziava a lamentarsi.

«Il ragazzo è svogliato», diceva ogni volta. «Dovrebbe aiutare un po' di più in casa.»

Quando diventai più grande e più forte mi assegnarono i lavori più pesanti, e quelli li detestavo. All'epoca non avevamo l'acqua corrente, quindi il mio compito era riempire i secchi al ruscello vicino e portarli fino al giardino di casa, dove tenevamo le scorte d'acqua in quattro barili. Ogni settimana, se Pa' era a casa, mi ordinava di riempire i barili, ed era una pessima notizia perché ogni barile conteneva dodici secchi d'acqua, per un totale di quarantotto viaggi al ruscello, andata e ritorno. Era un lavoraccio, perché i secchi pesavano tantissimo: avrei fatto qualsiasi cosa per sottrarmi a quell'incombenza.

A un certo punto capii che quarantotto viaggi erano una perdita di tempo, quindi iniziai a riempire due secchi per volta e a tornare a casa barcollando con un carico doppio. Era un trucco per faticare meno, ma a forza di portare due secchi per volta iniziai a sentire che le braccia, la schiena e le gambe si irrobustivano. E ben presto mi ritrovai coi muscoli ben sviluppati, senza bisogno di andare in palestra né allenarmi coi pesi. Assurdo, vero? La mia pigrizia mi rendeva *più forte*. Insieme alle camminate, alle arrampicate e alle corse, le faccende di casa imposte da mio padre mi facevano diventare più muscoloso.

La mamma non mi costringeva mai a fare cose che non volevo, soprattutto quando Pa' non c'era. Se mi lamentavo abbastanza, riuscivo a scampare i secchi e lui non veniva a saperlo. Le prediche iniziavano solo se tornava a casa prima del solito e mi sorprendeva a oziare. Allora sì che me ne diceva quattro! Secondo lui la mamma mi voleva troppo bene, e suppongo fosse vero, ma ero il suo unico figlio e avevamo un legame speciale.

A volte però Pa' era troppo severo. Non gli piaceva che uscissi e, se lui era a casa e io stavo giocando, mi obbligava sempre a restare nei paraggi, di solito in giardino. Ma quando lui andava al lavoro, la mamma mi lasciava allontanare. Però non ero stupido: ovunque fossi, tendevo sempre l'orecchio per sentire il rombo della sua motocicletta che scendeva dalla collina per tornare in paese. Appena la sentivo, mollavo tutto quello che stavo facendo e correvo verso casa a tutta birra, e spesso riuscivo a rientrare prima che Pa' si insospettisse.

A volte andavo a giocare a casa di un amico, su un terreno lontano dal tragitto abituale di papà. Da lì non riuscivo a sentire il rumore della moto, ma avevo un trucco: portavo sempre con me Brownie, il cane di famiglia, che sentiva arrivare la motocicletta molto prima di qualsiasi orecchio umano. Appena il cane si avviava verso casa, sapevo di dover iniziare a correre. In un certo senso, mi dava un assaggio della mia vita futura.

*Aspetta di sentire lo sparo...*

*Bang!*
*Fuori dai blocchi! Corri! Corri!*
Il mio primo allenatore è stato un cane. *Incredibile.*

* * *

Adesso vi racconto com'è fatta la mia famiglia. Ho un fratello minore, Sadiki, e una sorella maggiore, Christine, ma abbiamo tutti madri diverse. Potrà sembrare strano, ma a volte in Giamaica le famiglie sono così. Pa' ha avuto figli con altre due donne, e quando sono nato io i miei genitori non erano sposati. Ma per la mamma non è mai stato un problema, perciò quando Sadiki e Christine venivano a stare da noi a Coxeath, lei li accoglieva come fossero figli suoi.

Anche quando sono cresciuto e ho iniziato a riflettere sull'amore e sul matrimonio, la nostra situazione famigliare non mi è mai sembrata strana. Alla fine mamma e papà si sono sposati quando avevo dodici anni, e a irritarmi era solo il fatto di non essere stato scelto come *ring boy*, l'equivalente del testimone dello sposo. Volevo essere io a consegnare l'anello a papà durante la cerimonia, ma quell'onore toccò a qualcun altro del paese, forse perché io ero troppo piccolo.

Non mi ha mai dato fastidio l'idea di avere un fratello e una sorella con madri diverse: mi sembrava una cosa naturale. Comunque, in famiglia siamo molto aperti sul tema delle relazioni e delle amicizie, non siamo per niente bigotti e ci piace parlare di questioni personali. Coi miei genitori non ci sono tabù, e ormai durante le telefonate ho imparato ad aspettarmi che salti fuori l'argomento della loro vita sessuale, soprattutto se a parlare è papà.

È assurdo. Magari stiamo discutendo di tutt'altro – del tempo o di macchine – e lui riesce chissà come a spostare il discorso sul sesso. Ricordo che una volta stavo parlando al telefono con entrambi, col vivavoce, e ho detto: «*Yo*, Pa', come ve la passate?» E lui è partito subito per la tangente.

«Ciao, Usain. Qui è tutto ok, io sto bene, tua madre pure... Ormai non facciamo altro che divertirci a letto...»

Da non crederci. Non volevo neanche immaginarmela quella scena. «*Cosa?!* Mamma, digli di smettere!»

Il più delle volte, comunque, non è un problema, perché sento quei discorsi da quando sono bambino. A volte gli amici di papà passavano davanti a casa nostra per andare al lavoro, di solito alle sei di mattina, e dal finestrino dell'auto strillavano battute e allusioni volgari di ogni tipo.

Ho capito che nella vita non era tutto perfetto, quando ho avuto il mio primo contatto con la morte. Mio nonno, il padre di mia madre, scivolò sul pavimento bagnato di casa mentre trasportava della legna da ardere e cadendo batté la testa e perse i sensi. Non sapevo cosa fare: rimasi a fissarlo, lì sdraiato immobile. Mi sentivo inutile. Avevo solo nove anni e non sapevo niente di primo soccorso. Preso dal panico corsi dai vicini a

chiedere aiuto, ma quando la mamma e i vicini entrarono in casa mi dissero che non c'era più niente da fare. Il nonno aveva avuto un infarto, e siccome le strade erano molto brutte e Coxeath era parecchio isolata, i miei non sarebbero riusciti a portarlo all'ospedale in tempo. Il nonno morì poco dopo.

Da bambino non capivo l'idea della morte. Allora non provai niente, perché non sapevo cosa stesse davvero succedendo. Al funerale vidi che erano tutti tristi, che la mamma e le sue sorelle singhiozzavano, ma essendo così piccolo non provavo lo stesso dolore. Mi dispiaceva vedere mia madre tanto triste, ma ero troppo piccolo per comprendere la morte e i funerali, così, dopo la sepoltura, andai a giocare con gli amici.

Anche la religione mi lasciava perplesso, benché fosse importante per la nostra famiglia e soprattutto per la mamma, cristiana avventista del settimo giorno. Andavamo in chiesa ogni sabato, cioè il giorno che secondo questa confessione coincide con lo Shabat. Pa' l'accompagnava solo due volte l'anno, a Natale e la vigilia di Capodanno: la religione non fa per lui, ma ha sempre rispettato la fede di mia madre. Quand'ero piccolo, lei cercava di farmi interessare alla religione, ma senza esagerare. Mi leggeva la Bibbia per insegnarmi la differenza tra il bene e il male, però non ha mai cercato di impormi la sua fede, per paura che la respingessi.

«Quando si insiste troppo perché una persona faccia qualcosa, si ottiene solo di farla allontanare ancora di più», mi disse una volta.

Nonostante queste sue precauzioni, da bambino non mi piaceva per niente andare in chiesa. Quando sono cresciuto e ho iniziato a gareggiare nei meeting di atletica, ero contento se si svolgevano nel fine settimana perché così non dovevo andare alla funzione. La mamma però mi aiutava a pregare: la mattina, per venti minuti, cantavamo inni, parlavamo e leggevamo alcuni versetti della Bibbia. Secondo lei serviva a compensare il fatto che non andavo in chiesa.

Quell'abitudine mi è rimasta e con gli anni mi sono interessato sempre più alla religione, soprattutto perché ho iniziato a capire di aver ricevuto un grande dono. Ho capito che Dio aiuta sempre chi aiuta se stesso, perciò ogni volta che ero ai blocchi di partenza e sapevo di aver svolto il lavoro assegnatomi dal coach in allenamento, stringevo il crocifisso che portavo al collo, alzavo gli occhi al cielo e chiedevo a Dio la forza di fare del mio meglio.

Da quel momento in poi toccava a me.

* * *

Un grande atleta non può presentarsi ai blocchi di partenza e aspettarsi di vincere senza essersi preparato a dovere. Senza disciplina non si vincono medaglie d'oro e non si stabiliscono primati. E, credetemi, in casa Bolt di disciplina ce n'era eccome.

Mio padre era un genitore premuroso, mi voleva molto bene e quand'ero piccolo faceva di tutto per me, ma era anche il capofamiglia, severo e tradizionalista, fermo sostenitore del rispetto e delle buone maniere. Io non ero un figlio indisciplinato, ma

quando ne combinavo una delle mie Pa' mi faceva una bella ramanzina e, se l'avevo fatta davvero grossa, le buscavo. Mi picchiava perché era stato educato così da suo padre. E di quelle botte avevo sempre una gran paura.

Oggi l'idea di picchiare i bambini non è più accettabile, ma un tempo in Giamaica funzionava così quando i figli disubbidivano e si cacciavano nei guai. Io non ero diverso dagli altri e me le suonavano per un sacco di motivi, tanto che ormai avevo imparato a prevederlo. Quando venivo trascinato al cospetto di papà, in pochi secondi capivo se dovevo prepararmi mentalmente alle botte oppure no.

Se era visibilmente arrabbiato significava che preferiva discutere, quindi il mio fondoschiena era salvo. Le sculacciate erano sempre l'ultima spiaggia: potendo scegliere, Pa' preferiva parlare, e parlava un sacco. Ma se lo vedevo calmo e taciturno, allora erano guai. Quando mi comportavo male in casa, mi puniva con la cintura, mentre se ero all'aperto mi picchiava con la mano, e accidenti quanto faceva male! *Sciaff! Sciaff!* Sculacciate dolorose che mi facevano venire le lacrime agli occhi. Però non gli serbo rancore, quelle botte mi hanno insegnato la differenza tra il bene e il male e mi hanno reso l'uomo che sono oggi.

Ecco, era questo il segreto per trattare con mio padre: sul rispetto non si scherza. Ci teneva moltissimo alle buone maniere e voleva che crescessi coi suoi stessi valori, che diventassi un uomo mite e beneducato. Mi insegnava anche attraverso l'esempio: era sempre cortese con tutti e si aspettava di essere trattato allo stesso modo. Non tollerava la maleducazione e, se qualcuno entrava in casa nostra senza mostrarci rispetto, lo metteva alla porta, non importava chi fosse, quanto si credesse importante o quale carica rivestisse a Sherwood Content.

All'epoca odiavo quella sua insistenza sulle buone maniere. Quando iniziai ad andare a scuola alla Waldensia, intorno ai cinque-sei anni, l'unica cosa che mi disse fu che dovevo dire «buongiorno» a tutte le persone che incontravo nel tragitto da casa a scuola. E intendeva proprio *tutte*, chiunque fosse e qualsiasi cosa stesse facendo. Era ridicolo: ogni mattina dicevo «buongiorno» a una ventina di persone. Dovevo sembrare pazzo, con tutti quei «'giorno, 'giorno, 'giorno» mentre camminavo.

Quasi tutti mi rispondevano con un sorriso, ma c'era una vecchia signora che incontravo ogni mattina davanti al cancello di casa sua, una vera arpia, che quando incrociavo il suo sguardo e la salutavo con un cenno della testa dicendo «buongiorno», non sorrideva mai e non diceva neanche una parola. Mai, neppure una volta. Mi guardava storto e basta. All'inizio non me la presi, e continuai a salutarla tutti i giorni pur sapendo che lei mi avrebbe ignorato, ma poi una mattina persi la pazienza.

«Ma chi me lo fa fare!» pensai. «Perché devo salutarla se è così maleducata?»

Mi avvicinai alla sua casa come al solito e quando la vidi che mi fissava tirai dritto senza dire niente. Non le dissi «buongiorno» e non la salutai neanche con la testa. Subito dopo, non ci pensai più e invece avrei dovuto, perché eravamo in Giamaica e la maleducazione nei bambini non era tollerata. Quando tornai a casa quel pomeriggio non potevo credere ai miei occhi: la signora era nel nostro salotto e sembrava davvero

arrabbiata. Mi fulminò con lo sguardo, a braccia conserte e tamburellando il piede a terra. Le mancava solo un mattarello per picchiarmi. E poi Pa' mi agguantò per la camicia.

«Bolt», disse in tono pacato e a voce bassa, segno inequivocabile che ero nei guai fino al collo. «Non ti avevo detto di dire "buongiorno" a *tutte* le persone che incontravi per strada, senza eccezioni?»

«Ma papà, do sempre il buongiorno a questa signora, e lei non...»

«Senza eccezioni!» ripeté lui.

Ero furioso con quella vecchia. Sapevo che per colpa sua le avrei buscate sul serio, ma fu una lezione preziosa. Le sculacciate che presi quella volta mi fecero capire ancora meglio l'importanza delle buone maniere e del rispetto. E non ignorai mai più nessuno. Credetemi, non avrei osato.

# 3.
# Il peggior nemico di me stesso

Appena arrivato alla Waldensia Primary School, con la mia divisa color cachi, mi feci subito degli amici. Ero pieno di energia e molto beneducato, quindi andavo d'accordo con tutti, o quasi. Mi stavano simpatici soprattutto i bambini che giocavano a cricket e diventavo amico all'istante di chiunque avesse una mazza e una pallina in mano. Feci amicizia con un bambino che si chiamava Nugent Walker Junior, perché andavamo matti per gli stessi campioni, Courtney Walsh e Brian Lara, e quasi tutti i giorni giocavamo insieme sul campo della scuola.

Nugent viveva vicino a me e ogni mattina mi aspettava davanti a casa per andare a scuola insieme. Diventammo inseparabili. Quasi subito cominciarono a chiamarlo «NJ», il che era logico visto che erano le sue iniziali, ma poi dopo un po' presero a chiamare me «VJ». Non sapevo da dove venissero quelle due lettere, ma non m'importava perché avevo iniziato a odiare il mio nome. Nessuno riusciva a pronunciarlo bene, e quando conoscevo gente nuova mi chiamavano «Uuusain», «Oh-sain» o «Ussain». Alcuni bambini mi avevano ribattezzato «Insane», cioè pazzo, lasciando intendere che ero cattivo o prepotente. Ma poi, al liceo, quando le ragazze dicevano il mio nome, cominciò a piacermi.

«*Iuu*-sain! *Iuu*-sain!» cinguettavano.

«Ah, ora capisco», pensai sentendolo per la prima volta. «Usain è un bel nome quando una ragazza lo grida dall'altro lato della strada.»

A scuola andavo abbastanza bene, soprattutto in matematica, e ben presto mi accorsi di avere un'indole molto competitiva. Appena l'insegnante scriveva un problema sulla lavagna, volevo essere il primo a risolverlo. Spesso facevo a gara con NJ a chi completava prima le addizioni, e fu lì che si manifestò il mio istinto agonistico: ogni cosa che facevo, la facevo per vincere. *Dovevo* trionfare. Dovevo arrivare primo, perché arrivare secondo significava perdere. E io odiavo perdere.

Nei primi anni di scuola me la cavai bene e la mia materia preferita divenne subito l'educazione fisica. Grazie a tutte le scorribande nei boschi di Coxeath ero diventato veloce. Quando giocavo a cricket centravo il *wicket* con forza e abilità, ed ero rapido nella corsa. Il mio fisico mi dava un vantaggio sugli altri: a otto anni battevo già giocatori molto più grandi di me, di dieci o undici anni. Ero già alto come loro, perciò in poco tempo diventai primo battitore della scuola, con un paio d'anni di anticipo rispetto alla maggior parte dei ragazzi che entravano in squadra.

Ero bravo anche nelle gare di velocità, avevo un buon potenziale e i riflessi pronti, e dopo aver battuto Ricardo nella gara interna della Waldensia mi iscrissi al mio primo torneo interscolastico (dove il trofeo era di latta e plastica, anziché di riso e piselli) e vinsi tutte le gare. Nel 1997, dopo qualche altra competizione, era ormai chiaro a tutti che ero il ragazzino più veloce di Sherwood Content. A dieci anni vinsi il campionato distrettuale di Trelawny. La gente si era accorta che avevo stoffa, vincevo una gara

scolastica dopo l’altra e la nostra casa era zeppa di trofei di plastica e medaglie. Io però non la prendevo sul serio. Mi piaceva correre, mi divertivo, adoravo arrivare primo nelle gare scolastiche, battere tutti, ma non immaginavo certo di avere un futuro nell’atletica leggera. Come avrei potuto? Ero solo un bambino.

Però l’atletica mi stava già aprendo qualche porta. Dopo un paio d’anni di gare scolastiche e meeting distrettuali con la Waldensia, fui invitato a correre i 100 e i 150 metri ai campionati scolastici nazionali. Le buscai sonoramente in entrambe le specialità, ma essendo comunque uno dei ragazzi più veloci della mia età nel Nordovest della Giamaica mi fu offerta una borsa di studio per meriti sportivi alla William Knibb High School, un liceo distante pochi minuti in auto da casa nostra, vicino a Falmouth, dove molte navi da crociera facevano scendere i turisti.

La William Knibb era un gran bel posto: una scuola prestigiosa, da dove erano passati tanti atleti importanti. Un loro ex studente, Michael Green, aveva partecipato alle Olimpiadi di Atlanta del 1996 e si era piazzato settimo nei 100 metri. Anche nel cricket la scuola aveva una buona reputazione, ma era stata la mia abilità di corridore a fruttarmi un posto nelle loro aule.

Questo perché nei licei giamaicani l’atletica era uno sport seguitissimo, che accendeva passioni paragonabili a quelle che suscitano il calcio nelle scuole inglesi, o il football e il basket in quelle americane. Il sistema prevedeva una progressione dai giovani talenti ai professionisti: un bambino iniziava nei meeting locali e, se vinceva un po’ di corse interscolastiche di categoria juniores, come avevo fatto io alla Waldensia, passava a gareggiare nei campionati distrettuali o statali, dove il livello agonistico era un po’ più alto. Se poi al liceo ti facevi notare nei meeting più importanti, era facile ritrovarti a gareggiare a livello nazionale con le scuole secondarie. E lì le cose si facevano interessanti. Un ragazzino sui quindici-sedici anni che avesse un buon potenziale poteva attirare l’attenzione dei college americani, che offrivano spesso borse di studio per meriti sportivi. Il passo successivo erano i contratti professionistici, che valevano un mucchio di dollari.

Io ero ancora ai piedi della scala, ma alla William Knibb si erano accorti che avevo la stoffa per competere negli anni successivi in alcuni dei meeting più importanti, tra cui gli Inter-Secondary Schools Boys and Girls Championships o, come li chiamavano tutti, i «Champs». Ai non giamaicani potrebbe sembrare una versione un po’ più in grande di un campionato scolastico, ma era un palcoscenico importantissimo per i giovani atleti giamaicani, oltre che un’ossessione nazionale. Anzi, era forse l’evento scolastico più importante di tutti i Caraibi.

I Champs erano – e sono ancora oggi – il cuore pulsante dell’atletica giamaicana. Sono stati fondati nel 1910 per far gareggiare i giovani più promettenti e si tengono ogni anno a marzo, con più di duemila partecipanti. Le scuole migliori sono incoronate «Re» o «Regine», e l’evento viene sempre trasmesso in televisione. Cavolo, finisce anche sulle prime pagine dei giornali nazionali! In molti paesi in tutto il mondo è difficile

trovare finanziamenti per i meeting di atletica juniores, ma i Champs sono un evento talmente importante che ogni anno sono sponsorizzati a dovere.

Anch'io ne percepivo il fascino. Il meeting durava quattro giorni, si teneva al National Stadium di Kingston e i trentamila biglietti per ciascuna giornata andavano rapidamente esauriti. La richiesta era altissima perché tutti volevano vedere in anteprima la futura generazione di superstar nazionali, così quando finivano i biglietti la gente scavalcava i cancelli per entrare. Gli spalti erano sempre gremiti: gli spettatori ballavano, suonavano trombe e corni, e le bande scolastiche strombazzavano facendo un gran baccano. Se dovevi andare in bagno eri fregato, perché ci mettevi un'ora ad arrivarci.

D'altro canto, i Champs erano un ottimo terreno di caccia per gli allenatori finanziati dal governo giamaicano. Nel 1980, il nostro Primo ministro Michael Manley aveva fondato il GC Foster College, un'accademia dedicata interamente all'educazione fisica e alla preparazione sportiva. È uno dei motivi per cui, pur con una popolazione di appena 2,7 milioni di abitanti, la Giamaica ha conquistato lo stesso numero di medaglie d'oro di molte altre nazioni più grandi. Il GC Foster College formava i coach, e i coach andavano ai Champs in cerca dei giovani atleti più dotati per trasformarli in professionisti e campioni.

Com'è comprensibile, in tutto il Paese i presidi delle scuole erano alla continua ricerca di nuovi talenti da portare ai Champs. Le scuole venivano premiate se sfornavano atleti di successo, e Margaret Lee, la preside della William Knibb, era un'insegnante che s'intendeva parecchio di sport. Quando venne a sapere dei miei tempi di corsa, mi disse che la scuola avrebbe coperto una parte della mia retta con una borsa di studio per meriti sportivi. Avevano riconosciuto il mio potenziale atletico. Nel 1997, ricevere un'istruzione a basso costo sembrava una valida ricompensa per il mio talento, soprattutto se nel giro di qualche anno fossi riuscito ad arrivare ai Champs.

Pa' era contento. Lavorava sodo per la ditta di caffè, ma non potevamo permetterci costose rette scolastiche, la nostra situazione economica era modesta. Però lui voleva darmi il meglio: mi voleva bene e ci teneva a me, perciò se avevo bisogno di un piccolo aiuto per farmi strada nella vita, che fossero scarpe da corsa o un posto alla William Knibb High School, si assicurava che lo ricevessi. Non ero viziato e sicuramente non veniva esaudito ogni mio desiderio, ma mamma e papà mi hanno aiutato a fare i primi passi nello sport.

Il mio unico problema, alla William Knibb, era che non volevano più farmi giocare a cricket, o comunque non seriamente. Avevo undici anni e la mia speranza era quella di andare a lezione di educazione fisica coi parastinchi e la mazza e inseguire il mio sogno di diventare una stella del cricket. Ma gli insegnanti avevano altre idee: volevano che mi concentrassi sulla corsa. Nella prima settimana di scuola provai più volte a intrufolarmi nel campo di cricket, ma mi mandarono via.

«No, Bolt», diceva l'insegnante. «Non puoi stare qui, non posso tenerti. La pista di atletica è da quella parte.»

Ci restai male. Una sera tornai a casa e mi lamentai, ma Pa' mi spiegò come stavano le cose. Mi disse che la mia fortuna nel cricket non sarebbe dipesa dal mio talento e dall'impegno che avrei potuto metterci, ma da considerazioni politiche: le scelte degli allenatori erano spesso influenzate da favoritismi. Nell'atletica, invece, si veniva selezionati in base ai tempi di corsa e al miglior personale.

«Bolt, se dimostrerai di essere bravo nell'atletica, sarà merito tuo e di nessun altro. Nel cricket sono coinvolte altre persone, perché è un gioco di squadra e possono esserci complicazioni. Magari tu giochi bene, meglio di tutti gli altri, ma se il coach ha un preferito non sceglierà te. Succede spesso nella vita, ed è ingiusto, ma nell'atletica non devi rendere conto a nessuno.»

Quelle parole mi restarono impresse: mi piaceva l'idea di essere il capo di me stesso. Alla lezione successiva di educazione fisica andai dritto alla pista di atletica, e nei dodici mesi seguenti credo di aver provato tutte le specialità esistenti: i 100, i 200, i 400, gli 800 e i 1500 metri. Ho corso le staffette e una volta ho provato anche la corsa campestre, ma non mi piaceva, c'era troppo da correre e si faceva troppa fatica.

Alla fine mi concentrai sui 200 e i 400 metri, perché era chiaro che non avevo né i polmoni né la forza di volontà per correre su distanze maggiori, almeno non a livello agonistico. Quelle specialità, inoltre, sfruttavano al massimo la mia resistenza in corsa, cioè la capacità di correre a ritmi elevati senza stancarmi. Tutte quelle ore passate a scorrazzare nei boschi di Coxeath e a fare sport stavano dando i loro frutti. Sulle distanze medio-brevi, ero forte e veloce.

I 100 metri erano fuori discussione, perché all'epoca ero già alto un metro e ottanta e continuavo a crescere. Secondo i coach della William Knibb, la mia statura era uno svantaggio sulla distanza più breve, erano convinti che ci avrei messo un'eternità a rimettermi in piedi uscendo dai blocchi di partenza e che quando ci fossi riuscito gli avversari sarebbero già stati ormai a metà pista.

Per fortuna nei 200 e nei 400 metri non importava se ero lento a uscire dai blocchi, perché coi miei passi lunghi e veloci riuscivo a rimontare sugli atleti più bassi dopo una cinquantina di metri, anche se all'epoca la mia tecnica era ancora rozza. Correvo a testa alta, guardandomi intorno per vedere cosa facevano gli altri. Alzavo molto le ginocchia. Se avessi allargato un po' di più le braccia, probabilmente avrei spiccato il volo.

Quello stile sgraziato non m'impedì di trionfare su tutti gli altri corridori della William Knibb. Nei 200 e nei 400 metri mi davo delle arie, perché ero nettamente il più veloce e la vittoria mi riusciva fin troppo facile. Tutti gli altri mi sembravano lentissimi: a volte mi portavo in vantaggio rispetto al gruppo, poi mi fermavo a un passo dal traguardo e lo tagliavo un istante prima che gli altri mi raggiungessero.

Una volta, alla finale dei 400 di un meeting interscolastico, mi trovai per un po' testa a testa con un altro ragazzo. Lui mi correva accanto, sforzandosi al massimo, gli si erano gonfiate le vene sul collo e gli occhi stavano per uscirgli dalle orbite, mentre io non avevo inserito neppure la seconda marcia. Mentre uscivo dalla curva mi voltai a guardarlo e gli sorrisi.

«*Yo*, ci vediamo dopo!» gridai, superandolo senza difficoltà.

Quando tagliò il traguardo, parecchio dopo di me, vidi che era davvero infuriato.

Non riuscivo a non fare lo strafottente, perché le gare tiravano fuori tutta la mia determinazione, e vincere era una gioia. Avevo un talento naturale. Mi iscrivevo a quasi tutte le gare in programma e le vincevo sempre. Una volta mi iscrissi persino al salto in alto e al salto in lungo, perché pensavo che fossero divertenti. Quando arrivai primo in entrambe le gare, gli altri ragazzi m'insultarono, ma non potevo biasimarli, dovevano correre contro di me – in qualunque gara – sapendo che il primo posto era già aggiudicato. Quando la pistola sparava, in palio restavano solo l'argento e il bronzo.[4]

Gli insegnanti capirono che avevo un vero talento. Negli allenamenti correvo così forte che a un certo punto i coach non mi dicevano più i tempi: non volevano che mi montassi la testa, perché erano tempi incredibili per un ragazzo della mia età. In seguito venni a sapere che, quando un nuovo insegnante di educazione fisica mi aveva cronometrato nei 200 metri, aveva dovuto controllare l'orologio per accertarsi che non fosse rotto.

«*Cosa?!*» aveva esclamato, rivolto agli altri ragazzi. «I tempi di Bolt sono assurdi. Non possono essere veri.»

Resettò il cronometro e mi fece correre ancora. E ancora. E ancora. Ogni volta che tagliavo il traguardo e mi voltavo a guardarlo, aveva sempre la stessa espressione scioccata, e lo vedevo picchiettare col dito sul cronometro temendo che fosse rotto. I numeri erano bassi come la volta prima, se non di più.

* * *

Il peggior nemico di me stesso ero io. Nonostante la disciplina che Pa' m'imponeva a casa, mi ero impigrito. A scuola non mi allenavo quanto avrei dovuto, non mi sforzavo mai di spingermi al limite e completavo gli allenamenti senza sollecitare realmente i muscoli. Avendo uno straordinario talento naturale, non dovevo fare chissà quale fatica: di solito per vincere un campionato scolastico mi bastava sistemarmi ai blocchi di partenza e cominciare a correre, ma così non miglioravo la mia tecnica. I trofei e le medaglie nascondevano i problemi di fondo della mia corsa: muovevo troppo il collo e tenevo le ginocchia alte, non avevo un briciolo di stile.

Il problema era che non riuscivo ancora ad affrontare le lunghe ore di allenamento, soprattutto per i 400. Prepararmi ai 200 metri era difficile, ma almeno non mi uccideva fisicamente: dovevo solo correre le ripetute sui 300 e i 350 metri, nel cosiddetto allenamento di base, cioè il difficile programma di resistenza al quale ogni atleta doveva sottoporsi per prepararsi alla stagione. L'allenamento di base mi rendeva capace di correre a velocità elevata per lunghi periodi di tempo, e costruiva il fondamento della forma fisica che mi avrebbe permesso di conservare forza e resistenza anche nei periodi di riposo obbligato dopo un infortunio.

Nei 400, invece, l'allenamento di base era una faccenda molto diversa. Dovevo correre le ripetute sui 500, i 600 e i 700 metri, e mi sembrava impossibile: a volte vomitavo sulla pista e scongiuravo il coach di concedermi una pausa per aspettare che si placasse il dolore. Ma gli esercizi peggiori erano quelli per rafforzare i muscoli del tronco e del bacino, che avrebbero poi dato potenza alle gambe: erano estenuanti. Uno dei miei coach più inflessibili si chiamava Mr Barnett, era una specie di sergente istruttore, un incubo: ci faceva fare settecento addominali al giorno. *Settecento!* E come se non bastasse, tutti gli atleti-studenti dovevano fare l'esercizio all'unisono. Se uno si fermava, dovevamo ricominciare tutti da zero.

«Niente da fare», mi dissi. «Non ce la farò mai.»

Iniziai a trovare ogni pretesto per sottrarmi agli esercizi, soprattutto se sapevo di dover lavorare sull'allenamento di base nelle lunghe distanze, o se era prevista una sessione di tortura con Mr Barnett.

La verità era che vedevo la corsa come un hobby e non come il motivo principale della mia presenza alla William Knibb. A dodici anni, saltavo gli allenamenti pomeridiani per andare in sala giochi con gli amici nella vicina Falmouth. Il proprietario era un tizio di nome Floyd e la sala era poca cosa, con quattro console Nintendo 64 e quattro televisori, e per giocare si pagava un dollaro giamaicano al minuto. Saltavo il pranzo per risparmiare le monete che mi aveva dato la mamma. I miei giochi preferiti erano *Super Mario* e *Mortal Kombat*: ci giocavo in continuazione e la sera spesso mi facevano male le mani perché avevo usato troppo il joystick.

Quando mamma o papà mi chiedevano com'era andato l'allenamento, non confessavo mai di averlo saltato. Restavo sul vago e mi fingevo stanchissimo: di solito bastavano un paio di sbadigli. Ma la pacchia finì presto, perché mia cugina fece la spia. Abitava vicino alla sala giochi e sapeva che mio padre non voleva che ci andassi. Appena mi vide entrare nel locale di Floyd andò subito a dirlo ai miei, e Pa' me le diede di santa ragione. Mi arrabbiai a morte con lei. Fui bandito dalla sala giochi e il capo coach della scuola, un ex sprinter olimpico di nome Pablo McNeil, cercò di spiegarmi l'importanza degli allenamenti.

«Sei un velocista formidabile, Bolt», mi disse. «Ti rendi conto dei tempi che potresti segnare, se prendessi sul serio questo sport?»

Mr McNeil era una forza della natura. Era un uomo dall'aria severa coi capelli grigi e i baffi, ma da giovane aveva sfoggiato una voluminosa pettinatura afro che ai suoi tempi andava di moda. Era arrivato in semifinale alle Olimpiadi di Tokyo del 1964, ma nonostante quelle credenziali io non gli diedi retta e continuai a fare sciocchezze. Una sera, dopo aver saltato l'ennesimo allenamento, Mr McNeil prese un taxi, venne a Falmouth e mi trovò da Floyd, in compagnia di alcune ragazze della William Knibb.

L'umore di mio padre non migliorò affatto quando venne a sapere che prendevo anche brutti voti, soprattutto in matematica. Non ero più il genio delle addizioni, come alla Waldensia, e non riuscivo a capire i concetti che gli insegnanti cercavano di spiegarci.

All’inizio non capivo perché: «Che cavolo sta succedendo?» mi chiedevo. Poi cercai di convincermi che non avevo bisogno di studiare la matematica.

«Ma figuriamoci, quando mai mi servirà nella vita conoscere il teorema di Pitagora?» pensavo. «Perché devo sapere a memoria la formula dell’ipotenusa? *Ma dai!*»

Era chiaro che della scuola non poteva importarmene di meno. Nei primi due anni alla William Knibb, feci il minimo indispensabile per non essere bocciato. Gli insegnanti cercavano di incentivarmi dicendomi che studiare mi avrebbe aiutato a fare carriera nello sport, ma io non riuscivo a immaginare che l’atletica leggera potesse diventare un lavoro. La mia insegnante di lingue, Miss Jackson, un giorno mi disse: «Usain, dovresti imparare lo spagnolo. Se diventi un atleta dovrai viaggiare molto, incontrerai persone di tutto il mondo e vorrai parlare con loro. Lo spagnolo ti tornerebbe utile».

Non mi convinse.

«Nah, non fa per me lo spagnolo, non mi piace per niente», pensai.[5]

Il motivo principale dell’insofferenza di Pa’ per la mia pigrizia era la retta annuale che doveva versare alla scuola. Sapeva che, se avessi dovuto ripetere l’anno, ci sarebbero stati altri conti da pagare. Si arrabbiò di nuovo. E io le buscai un’altra volta.

«Bolt, se ti bocciano, hai chiuso!» gridò una sera. «Nell’atletica può succedere di tutto: potresti infortunarti e non correre mai più così veloce. Se non hai un piano di scorta in quella zucca, non ti resterà niente in mano.»

Per costringermi a studiare, mi impose di alzarmi alle cinque e mezzo del mattino. Era un’assurdità: la scuola iniziava alle otto e mezzo, ma lui mi tirava giù dal letto all’alba. Ogni volta che suonava la sveglia, mi lamentavo.

«Cosa ti prende, ragazzo? Perché sei così pigro?» mi diceva se restavo a letto.

Per fortuna la mamma era molto meno severa: appena Pa’ usciva per andare al lavoro, lei mi lasciava tornare a dormire. Poi, per evitare che arrivassi tardi a scuola, mi chiamava un taxi.

* * *

All’epoca non lo sapevo, ma la pigrizia negli allenamenti influenzava le mie prestazioni in gara. Alla William Knibb ero il più veloce, non c’era storia, ma quando partecipavo ai campionati regionali perdevo sempre contro un ragazzino del Cornwall College che si chiamava Keith Spence. E questo non mi andava giù.

Spence era un ragazzo giamaicano di etnia mista, pieno di muscoli. A scuola avevamo sentito dire che suo padre lo costringeva ad allenarsi moltissimo, e in seguito venni a sapere che lo mandava continuamente in palestra. Proprio quegli allenamenti extra gli avevano dato un vantaggio su di me: era più sviluppato e più muscoloso, benché avessimo entrambi solo tredici anni. Gli addominali scolpiti gli davano maggiore potenza in pista e, per quanto mi sforzassi, non riuscivo a batterlo. Io non mi ero mai impegnato in palestra e avevo saltato troppi allenamenti con Mr Barnett, perciò ero rimasto indietro.

Ma perdere contro Keith Spence era doloroso come fare quei settecento addominali: così, dopo l'ennesima sconfitta a un meeting regionale nel 2000, decisi che ne avevo abbastanza. Ero furioso e la rabbia mi aiutò a concentrarmi. Com'era stato con la gara con Ricardo Geddes e la promessa del pranzo di Mr Nugent, mi ritrovai ad avere un obiettivo: volevo battere quel ragazzo, a costo di restarci secco.

«No, Keith Spence, la prossima volta non andrà così», mi dissi mentre tornavo a casa.

Avevo davanti un'altra grande sfida, un nuovo rivale, ed era ora di fare sul serio. Iniziai ad allenarmi di più, mi impegnai a fondo durante le vacanze estive e a un certo punto ebbi un'esperienza importante: vidi per la prima volta un filmato delle Olimpiadi, una gara dell'edizione di Atlanta del 1996.

Quel video mi lasciò a bocca aperta. Era una delle cose più straordinarie che avessi mai visto, soprattutto perché in Giamaica era raro assistere a una gara sportiva di livello olimpico: all'inizio del XXI secolo non avevamo né la tecnologia né i soldi per trasmettere i grandi eventi sportivi. Se anche un canale televisivo di Kingston avesse voluto trasmettere le Olimpiadi in diretta, avrebbe rischiato la bancarotta. A Sherwood Content non c'era la televisione via satellite o via cavo. Per ricevere un segnale in chiaro dall'estero servivano un palo e un'antenna satellitare, non bastava accendere il televisore per vedere ESPN o Sky Sports, come succede oggi. Per guardare la televisione bisognava faticare, quindi poter assistere a una gara di atletica era un evento epocale per me.

Quel primo video fu importante anche perché mi fece capire che i 100 metri, e anche i 200, i 400 e i maledettissimi 800, erano molto seguiti in tutto il mondo, non solo in Giamaica. Era un altro pianeta rispetto ai campionati interscolastici e distrettuali ai quali avevo partecipato fino a quel momento. Anche i trentamila spettatori dei Champs sembravano pochi, in confronto. Mi resi conto che le Olimpiadi erano un evento di rilevanza mondiale. Fino a quel momento non avevo capito fino a che punto l'atletica fosse uno sport amato in ogni Paese.

Ma la cosa più bella fu vedere per la prima volta Michael Johnson, un atleta che correva i 200 e i 400 metri, le mie gare: aveva vinto l'oro in entrambe le specialità e battuto il record del mondo nei 200 con un tempo di 19"32. Quello sì che era emozionante. La prima cosa che notai, guardandolo correre verso il traguardo, fu che teneva la schiena dritta e gli occhi bassi a guardare la pista. Era strano vedere una persona correre in quel modo.

Non riuscivo proprio a capire come facesse. Era così disinvolto: a guardar lui, correre sembrava facilissimo. Anche quando era stanco, come negli ultimi metri della finale dei 400 – quei secondi in cui probabilmente i muscoli gli bruciavano dal dolore –, ogni parte del suo corpo restava dritta come un'asta. Quando lo vidi tagliare il traguardo per primo, ricordo di aver pensato: «Cavolo, voglio diventare come lui. Voglio vincere la medaglia d'oro alle Olimpiadi». Era la prima volta che mi passava per la testa quel pensiero.

Le cose si mettevano male per Keith Spence. All'allenamento successivo cercai di copiare lo stile di Johnson e uscendo dai blocchi assunsi la stessa posizione rigida ed

eretta. Mi venne un gran mal di schiena, quindi abbandonai subito l'idea, ma la voglia d'imparare non mi passò e cominciai a guardare video, vecchi filmati, documentari sulla storia delle Olimpiadi e sui grandi atleti giamaicani come Herb McKenley, campione dei 400 metri, e Arthur Wint, campione dei 400 e degli 800, che nel 1948 era stato il primo giamaicano a vincere una medaglia d'oro.

Poi un coach mi mostrò una videocassetta di Don Quarrie, il giamaicano che aveva vinto l'oro nei 200 metri ai giochi di Montréal del 1976. Se di Michael Johnson avevo pensato che corresse in modo elegante, al confronto con Don Quarrie mi sembrò un robot: Quarrie imboccava la curva con tanta classe che pareva una forma d'arte. Decisi subito di perfezionare quell'aspetto della mia corsa e all'allenamento successivo iniziai a emularlo in curva.

Guardando gli atleti del passato, capii che avevo ancora molto da imparare sui 200 metri. C'erano molte questioni tecniche da tener presenti dopo aver lasciato i blocchi di partenza, soprattutto considerato il fatto che ero alto. Idealmente uno sprinter dovrebbe imboccare la curva tenendosi il più vicino possibile alla linea, perché è il metodo più efficace, sia nei 200 che nei 400: così si deve coprire una distanza minore, un po' come Lewis Hamilton che prende le curve strette nella Formula 1.

Per Quarrie stringere la curva sui 200 era più facile, perché era di corporatura minuta e aveva il baricentro basso, quindi faceva passi più brevi ed esercitava un controllo maggiore sui movimenti. Non ondeggiava troppo sulla corsia e non perdeva tempo. Io non potevo adottare la stessa tecnica perché ero troppo alto: ci provavo, credetemi, ci provavo eccome, ma appena prendevo velocità le mie gambe lunghe mi trascinavano verso l'esterno.

Nel tentativo di risolvere questo problema, mi esercitavo per ore e ore, e ben presto capii che avrei dovuto correre i primi cinquanta metri dei 200 al centro della corsia. A quel punto, raggiunta la velocità massima, potevo avvicinarmi alla linea interna della corsia per superare la curva nel modo più efficiente. Dopo la curva, tiravo dritto come una pallottola fino al traguardo e potevo portarmi di nuovo al centro della corsia. Be', questo in teoria: nella pratica non filava sempre tutto liscio.

Dopo la sconfitta contro Keith Spence mi concentrai sui 200 metri, e durante l'anno successivo iniziai ad affinare la mia tecnica di corsa. Nel frattempo, ero migliorato per un altro motivo: ero cresciuto ancora po'. Ai campionati regionali dell'anno seguente avevo quattordici anni, ero alto un metro e ottantacinque e i miei passi erano davvero lunghi. Quando gareggiammo di nuovo nei 200, Keith Spence non aveva speranze contro di me. Era muscoloso e in forma come sempre, ma io ero più alto, più agile e molto, molto più veloce in curva rispetto a prima.

*Bang!* Grazie ai suoi muscoli, Spence uscì dai blocchi molto in fretta, ma dopo la curva non fu più in grado di starmi dietro. Io uscii dalla curva pieno di forza, mi piazzai al centro della corsia e continuai a spingere. Raggiunta la velocità massima, mi spostai più a ridosso della linea e dall'inizio del rettifilo ogni passo mi sospinse sempre più lontano dal mio rivale. Mi guardai alle spalle: faticava a starmi dietro.

Tagliai il traguardo in netto vantaggio. «*Yo*, l'ho battuto!»

Penso che quel momento sia stato decisivo per me. Dovevo perfezionare il mio stile sui 200 metri, ma avevo formulato un mantra che avrebbe orientato il mio modo di pensare ai miei rivali per il resto della carriera: *Se ti batto in un meeting importante, non mi batterai più.* Da allora in poi seppi che, se riuscivo a sconfiggere per la prima volta un avversario pericoloso, era fatta. Mi ero dimostrato superiore e nutrivo la fiducia in me stesso necessaria per batterlo di nuovo. Fu un momento determinante dal punto di vista psicologico, perché mi aiutò a sviluppare la mentalità del vero campione.

Capii che un rivale poteva battermi in un meeting o in un evento poco importante, ma non in un grande campionato, come la mia prima gara scolastica alla Waldensia o i campionati regionali. L'avevo dimostrato con Ricardo Geddes e ora con Keith Spence. Avevo dato il massimo, e ormai vincere era un'abitudine.

# 4.
# Quando i semplici mortali tremano, la superstar si lascia entusiasmare dal Grande Momento

Continuai a collezionare vittorie, abbattendo come birilli i rivali più giovani, e dopo Keith Spence ottenni una sfilza di successi a livello regionale: ero un astro nascente. Ma l'atletica continuava a sembrarmi un passatempo divertente e nient'altro.

Quella mentalità rilassata mi tornava utile: prima delle gare ero tranquillo, avevo fiducia nelle mie capacità e non mi lasciavo innervosire dagli avversari. Di sicuro non mi stressavo come tanti altri ragazzi, che si agitavano ai blocchi di partenza, ossessionati dall'idea di migliorare il loro record personale. Io ero sereno, come un vero campione.

Dopo la vittoria contro Spence iniziai ad allenarmi con maggiore impegno, ma non tanto di più. Per vincere gran parte delle gare mi bastava ancora il talento puro, però alzai l'asticella. Certo, a volte saltavo gli allenamenti e il coach McNeil veniva a cercarmi, mi faceva una ramanzina e mi trascinava di nuovo a scuola, ma una volta iniziato il lavoro, completavo quasi tutti i giri di pista richiesti.

Ogni tanto, però, l'impegno non bastava. Ai Champs, per esempio, al National Stadium di Kingston. Quando mi qualificai per la prima volta – nel 2001, a quattordici anni – nessun allenamento al mondo avrebbe potuto prepararmi, perché era un evento davvero enorme. Arrivai lì e restai a bocca aperta: il National Stadium era pazzesco, un'arena con la pista scavata nel terreno e circondata da un'unica grande tribuna traboccante di spettatori. In quello stadio si faceva sul serio, e questo mi fece sentire un vero atleta.

All'interno era proprio come l'avevo immaginato vedendolo in televisione e leggendone sui giornali. I tifosi facevano un gran chiasso: sembrava di stare in uno stadio di calcio in Sudamerica, dove la tifoseria è davvero appassionata. Prima di ogni gara, quando i corridori si posizionavano sulle corsie, i ragazzi di tutte le scuole gridavano a pieni polmoni e non si sentiva più niente. Quando entrai nello stadio per la mia prima gara dei 200 metri, il frastuono mi fece uscire di testa e l'energia mi diede i brividi. C'erano tamburi e trombe che suonavano. In quel momento mi sembrò che i Champs fossero come il Superbowl, la finale di Champions League e le Olimpiadi messi insieme.

Io gareggiavo nella Class Two, riservata ai ragazzi under 16.[6] Significava che ero uno dei più giovani ai blocchi di partenza, e a quell'età uno o due anni di differenza potevano rappresentare uno svantaggio importante in termini di forza fisica e abilità tecnica. Non mi lasciai spaventare, perché ero lì per divertirmi, anche se chiunque a guardarmi avrebbe pensato che fossi il più anziano: ero di gran lunga il più alto.

In un evento come i Champs, mantenere la freddezza era importante perché lo stress poteva giocare brutti scherzi agli atleti liceali. L'orgoglio e il prestigio della scuola

imponevano di fare bella figura nelle gare, era importante essere la scuola col miglior programma di atletica della Giamaica, quindi tutti davano il massimo e le aspettative erano alte. Dovevo proprio dare il massimo, se volevo far vincere qualche premio alla William Knibb.

I punteggi erano assegnati per squadre, e i risultati dei singoli atleti venivano sommati per ottenere una graduatoria complessiva, quindi il mio contributo era fondamentale. Ma sentivo anche la pressione a farmi valere individualmente, perché gli insegnanti della William Knibb continuavano a ripetermi che i Champs erano stati un trampolino di lancio per alcune grandi star giamaicane. Don Quarrie, Herb McKenley e la campionessa dei 100 e 200 metri, Merlene Ottey, avevano ottenuto buoni risultati ai Champs prima di salire alla ribalta mondiale. E poi c'era la promessa di un futuro oltre la scuola: se facevano bella figura al National Stadium di Kingston, al termine del liceo gli atleti juniores potevano ricevere l'offerta di una borsa di studio per andare in America, mentre i ragazzi più piccoli potevano farsi notare in vista di una selezione futura.

Ma io non pensavo a un avvenire tanto lontano, il mio entusiasmo era tutto rivolto a quella pista, a quello stadio e ai suoi tifosi. Benché fosse la prima volta che correvo davanti a una folla così numerosa, non ero nervoso, non avevo paura. Arrivai in finale nei 200 carico di energia: mi sembrava un meeting come tutti gli altri. *Bang!* Scattai dai blocchi e mi aggiudicai l'argento con un tempo di 22"04. Sugli spalti i tifosi della William Knibb andarono in visibilio. Tutto lo stadio sembrò esultare all'unisono.

Con la prima gara mi ero fatto notare, perciò alla seconda gli occhi dei tifosi di atletica di tutta la Giamaica erano puntati su di me. Nella finale dei 400 avrei affrontato Jermaine Gonzales, uno sprinter molto potente,[7] che quando correva diventava un groviglio di gambe, braccia e treccine. Era il campione nazionale in carica e io sapevo che era un avversario temibile, ma sapevo anche che i miei tempi non erano molto superiori ai suoi, quindi gareggiando l'uno contro l'altro sui 400 avrei dovuto batterlo usando il cervello e non solo la velocità pura.

Negli ultimi mesi avevo sviluppato un vantaggio strategico. Come un allenatore di calcio, avevo iniziato a pianificare le tattiche di gioco prima dei meeting. Correndo contro i migliori giovani atleti della Giamaica avevo capito che a volte per vincere dovevo farmi furbo, scoprire i punti di forza e le debolezze degli avversari. Li osservavo nelle batterie di qualificazione per capire qual era il loro stile di corsa e come affrontavano la gara. Spesso la mia prima mossa in qualsiasi campionato consisteva nel decidere se cambiare tecnica per affrontare un avversario pericoloso. Quasi sempre sapevo di essere abbastanza veloce per vincere solo col talento, ma a volte per vincere serviva anche la strategia.

Una settimana prima dei Champs, io e NJ eravamo nella biblioteca della scuola a discutere di tattiche. Eravamo stati compagni di scuola alla William Knibb, e se io avevo il mio forte nel fisico, NJ invece aveva allenato la mente. Era un ottimo studente e s'intendeva anche dell'arte della corsa, perché era appassionato di sport tanto quanto me,

perciò mentre gli altri ragazzi se ne stavano piegati sui libri a leggere e prendere appunti, NJ studiava lo stile di corsa di Jermaine.

«So che è bravo nei 400», mi disse. «Bravo come te, ma secondo me nei 200 sei più veloce tu.»

Annuii. «Ho capito. E quindi?»

«Ascolta VJ, se affronti con decisione la prima curva e tutta la prima metà dei 400, lo farai innervosire, specialmente se esci bene dai blocchi e ti porti in testa. Se parti bene, Jermaine andrà nel panico, perderà il ritmo e dovrà sforzarsi di più. Ed è allora che puoi vincere la gara, perché la sua tecnica vacillerà e tu potrai arrivare al traguardo senza neanche spingere al massimo.»

Ai campionati successivi seguii i consigli tattici di NJ, e *pum*! Quando la pistola sparò, uscii dai blocchi con tutta la forza che avevo. Alla curva ero davanti a Jermaine di cinque metri, e mentre lui cercava disperatamente di riguadagnare terreno lo sentii gridare. Come aveva previsto NJ, era andato nel panico: aveva spinto troppo e si era stirato un tendine. Quanto a me, proseguii tranquillamente lungo il rettifilo e arrivai primo.

Io e NJ ci sentimmo due geni del male. In seguito scoprimmo che Jermaine si era infortunato prima della gara, ma sapevo che l'atteggiamento mentale con cui avevo affrontato la competizione mi aveva aiutato a vincere. Quell'episodio mi insegnò molto. Da quel giorno tutti mi considerarono un avversario da battere, una futura star, e i miei risultati nei Champs mi permisero di rappresentare la Giamaica ai CARIFTA Games del 2001 alle Barbados.

È una competizione juniores organizzata ogni anno dalla Caribbean Free Trade Association, che si tiene a rotazione nelle varie isole dei Caraibi: posti come Trinidad e Tobago o le Bermuda.

I CARIFTA erano, e sono ancora oggi, un evento molto importante, che mette a confronto i migliori giovani atleti dei Caraibi, e per me era la prima occasione di rappresentare il mio Paese. Avrei indossato i colori della Giamaica in un campionato internazionale... eppure non pensavo ancora che mi stesse succedendo qualcosa di memorabile: ai miei occhi i CARIFTA erano una gara come tutte le altre. Vinsi l'argento nei 200 metri e stabilii un record personale di 48"28 nei 400.

Fu una grande avventura. Quando presi l'aereo per le Barbados, per un po' mi parve di essere in vacanza, perché era la prima volta che uscivo dalla Giamaica, ma poi mi venne nostalgia di casa e iniziai a sentire la mancanza della mamma. Una sera non riuscivo a dormire e mi veniva persino da piangere, perché volevo tornare a casa. Odiavo l'idea di stare lontano dalla Giamaica per tanto tempo. Ma quelli dell'Associazione giamaicana dilettanti dell'atletica (la JAAA, detta anche «Jay-3-As») seppero guardare oltre la mia immaturità e prepararono per me una strategia di lungo periodo. Avevano visto del potenziale nel mio stile di corsa e nei miei tempi, e poco tempo dopo mi scelsero ancora, stavolta per indossare i colori giamaicani ai Campionati del mondo allievi dell'atletica leggera, organizzati dalla IAAF (l'Associazione internazionale delle federazioni di

atletica leggera) a Debrecen, in Ungheria, nel 2001. Quando venni a saperlo, uscii fuori di testa.

«In Ungheria? Stiamo scherzando?» pensai. «Dove cavolo è l'Ungheria?»

Tornai a casa, guardai il mappamondo e ci misi un bel po' a trovarla, e quando finalmente la vidi, nel bel mezzo dell'Europa, Debrecen mi parve esattamente agli antipodi della Giamaica. Che viaggio! Prima prendemmo un aereo per Londra e un autobus da un aeroporto all'altro, poi volammo in Ungheria e arrivammo in macchina in mezzo al nulla. Sembrò una vita.

«Accidenti, qui si fa sul serio», mi dissi guardando dal finestrino del pullman la pioggia e le nuvole grigie dell'Ungheria (credetemi, quello non era «sole liquido»). «Sta succedendo qualcosa di grosso, se mi hanno fatto volare fin qui.»

Mi ero finalmente reso conto di poter diventare un vero atleta, ma il viaggio in Europa mi aprì gli occhi anche su altre cose: il cibo era diverso, faceva freddo e c'era una strana acqua in bottiglia. *Con le bollicine!* Vi sembrerò ingenuo, ma ricordatevi che ero un ragazzino venuto dalla Giamaica e non avevo mai bevuto acqua gassata in vita mia, quindi restai molto confuso. L'assaggiai per la prima volta in un supermercato: bevvi a lunghe sorsate mentre gli altri ragazzi ridevano, ma poco dopo l'acqua tornò su da dov'era entrata. Bollicine ovunque, in bocca, in gola e nel naso, forse mi uscirono anche dalle orecchie.

Decisi che l'acqua gassata non mi piaceva. Ma un paio di giorni dopo, al termine dei 400 metri nella staffetta mista (una gara in cui i quattro atleti percorrono distanze diverse: 400, 200, 200 e 800), cambiai idea. Avevo i muscoli stanchi e i polmoni svuotati. Mentre arrancavo fuori della pista qualcuno mi porse una bottiglia d'acqua gassata: nonostante il sapore orribile ne scolai due litri in tempo record.

* * *

Non mi aspettavo di vincere niente in Ungheria. Avevo quattordici anni, e i Campionati del mondo allievi erano un evento per under 17: anche stavolta c'erano molti atleti più maturi di me, quindi ci andavo solo per fare del mio meglio. A differenza dei Champs, però, il mio meglio non bastò e corsi piuttosto male nei 400 metri e nella staffetta. Nonostante un personale di 21"73, restai escluso dalle semifinali dei 200: era la prima volta che mi succedeva.

Ma Debrecen fu solo una battuta d'arresto momentanea, ben presto iniziai a ottenere risultati migliori e all'edizione dei CARIFTA Games a Nassau, nel 2002, a quindici anni, stabilii il primato dei giochi sia nei 200 che nei 400 metri, e quando uscii dalla pista il pubblico iniziò a gridare: «Lightning Bolt! Lightning Bolt!»[8] Mi vennero i brividi. Finalmente avevo un soprannome degno del mio talento. Nello stesso anno ripetei l'impresa ai Campionati di atletica juniores dell'America Centrale e dei Caraibi. Ero incredibilmente più veloce di tutti gli altri: stavo diventando fisicamente superiore anche agli atleti con qualche anno più di me.

Sapevo però che la grande prova sarebbe arrivata qualche mese dopo, coi Campionati del mondo juniores. Considerati dagli esperti di atletica come le Olimpiadi per liceali e universitari, erano la mia occasione per farmi un nome. Ero fisicamente più forte e mentalmente più pronto che a Debrecen, e avevo raggiunto la mia statura definitiva di un metro e 95 centimetri. In pochi potevano competere coi miei passi lunghi nei 200 e nei 400 metri.

La fortuna poi era dalla mia parte, perché il prestigioso meeting si sarebbe tenuto a Kingston, in casa, e non in qualche piovosa città dell'Est Europa: non avrei dovuto viaggiare, né congelarmi le chiappe o bere acqua gassata. Il rovescio della medaglia però era che, essendo io il talento di casa, dovevo vincere per forza. I tifosi contavano su di me per vincere. Ai Champs mi ero fatto conoscere e ai CARIFTA i primati stabiliti mi avevano fatto diventare il favorito numero uno per l'oro nei 200 metri. Per la prima volta sentivo la pressione e lo stress.

Credo che una parte del clamore fosse giustificato. Nei meeting scolastici correvo regolarmente in 21"0, che era un ottimo tempo per un ragazzo della mia età. Ma poi, poco prima dei Campionati del mondo juniores, iniziai a far fermare il cronometro a 20"60, ed ebbi l'impressione che potesse succedere qualcosa di speciale, che mi aspettassero grandi cose. Fu allora che il coach McNeil venne da me con un elenco dei venti tempi migliori dell'anno registrati nella categoria juniores in tutto il mondo.

Una grande delusione: ero sesto. *Sesto.*

I primi due velocisti statunitensi correvano in 20"47 e 20"49, poi c'era un tizio che faceva 20"52 e un altro 20"55. All'inizio la presi come una sfida: «Che schifo, devo proprio migliorare».

Ma poi si fece strada il dubbio. Non volevo più correre, non volevo gareggiare. Perdere contro quegli atleti sarebbe stato deprimente anche in uno stadio straniero, ma il pensiero di subire una sconfitta indossando i colori della Giamaica davanti alla tifoseria di casa era intollerabile. Ero convinto che non valesse neppure la pena provarci.

«Naaah, non mi pare il caso», pensai. «Non sono bravo quanto credevo, e di sicuro non vincerò una medaglia, perciò cosa ci vado a fare?»

Spiegai il mio ragionamento al coach McNeil, che restò deluso e cercò di farmi cambiare idea, ma io non volevo saperne.

«Senta, mi hanno già fatto a fettine ai Campionati del mondo allievi. Tornare ai blocchi di partenza e farmi stracciare di nuovo non mi pare un'idea molto allettante.»

Per la prima volta avevo perso la fiducia in me stesso, forse perché non mi ero mai sentito addosso le aspettative di un intero Paese. Era una sensazione nuova. Mi ero sempre divertito, anche quando avevo rappresentato la Giamaica ai CARIFTA, ma quel nuovo stress, lo stress che i miei rivali avevano provato ai Champs e ai meeting scolastici (e che io normalmente non subivo), m'impediva di concentrarmi sulla gara.

Il coach non si diede per vinto. Mi chiese di allenarmi ogni fine settimana perché voleva vedere se riuscivo a migliorare i miei tempi. Immagino che fosse la cosa giusta

da fare, ma non era affatto divertente. Riuscivo soltanto a pensare: «Se mi batto contro quei ragazzi, farò una figuraccia, perciò lasciamo stare».

Ogni sera a casa mi lamentavo. Maledicevo i Campionati juniores, il mio programma di allenamenti e il coach. Avevo un diavolo per capello. Una sera, dopo essermi sfogato con la mamma, mi sedetti sulla veranda di casa nostra a Coxeath per rilassarmi guardando il mondo scorrermi davanti. Mi piaceva rifugiarmi lì quando ero inquieto. C'era silenzio e si vedevano i boschi, le piantagioni di canna da zucchero e, più indietro, le montagne del Cockpit Country. Quel panorama mi schiarì le idee.

Mia madre e mia nonna vennero a sedersi accanto a me. Erano stufe di quel mio atteggiamento, e io sapevo che volevano parlare dei Campionati juniores. Non mi andava di ascoltarle, ma non riuscii a sottrarmi perché mi si erano sedute accanto e io ero proprio in mezzo. In trappola.

«Mamma, non...»

«Perché non fai del tuo meglio?» mi disse lei, posandomi un braccio sulle spalle. «Scendi in pista e provaci. Non hai niente da temere.»

Mi venne un groppo in gola. L'emozione e lo stress erano davvero troppi. Scoppiai a piangere.

«Ma mamma, non ce la faccio!»

«Non ti agitare, VJ. Fa' del tuo meglio. Comunque vada, accetteremo il risultato e saremo fieri di te.»

Mi asciugai le lacrime: dovevo farmi forza.

«Ecco, è così che funziona coi genitori», pensai. «Se la mamma mi dice che devo fare una cosa... be', ormai la devo fare. Non posso certo deluderla.»

Il giorno dopo riferii la notizia al coach McNeil. «Coach, ho cambiato idea sui Campionati juniores...»

Lui sorrise, sembrò contento e disse che anche lui aveva una notizia per me. Agitò la cartelletta che aveva in mano. «Usain, i ragazzi che corrono più veloci di te quest'anno non gareggiano. Sono troppo vecchi per la categoria under 20, quindi non correrai contro di loro.»

A quanto pareva, il grande talento americano dei 200 metri era stato rimpiazzato da atleti più giovani e molto più lenti del mio record personale di 20"60. Mi tornò un po' di buonumore: era come se mi avessero tolto un peso dalle spalle.

«Ehi, che bella notizia. Posso provarci!» mi dissi.

Quando ripenso a quella conversazione, capisco che è stato un altro momento formativo per me. Avevo meditato di ritirarmi dai Campionati del mondo juniores perché ero scoraggiato: i miei tempi nei 200 metri non erano eccezionali quanto pensavo, ed ero convinto di perdere. Ma una volta che avevo deciso di scendere in pista, una volta che avevo capito di avere una possibilità di vittoria, il mio atteggiamento era cambiato. Col passare delle settimane mi feci prendere sempre più dall'entusiasmo.

Andavo a tutti gli allenamenti, correvo con più impegno e per un po' non andai neppure a giocare da Floyd. L'unico dubbio nella mia mente erano i tifosi: non volevo

deluderli, perché i Campionati del mondo juniores erano molto più importanti dei Champs. Era un evento internazionale, e la mia gara sarebbe stata trasmessa in televisione in tutto il mondo. Sapevo di poter tollerare il peso delle aspettative della mia scuola, ma di un intero Paese? Era un gran bello stress, e un po' mi pesava.

«*Yo*, che succede se sbaglio?» pensai durante una di quelle notti insonni.

Nessuno poteva biasimarmi se ero un tantino agitato: avevo quindici anni e correvo nella categoria under 20 contro atleti che avevano tre o quattro anni più di me. Ma quando arrivai sulla pista per la prima batteria di qualificazione, l'atmosfera era ancor più tesa di quanto mi aspettassi. Altro che Champs: fin dalla prima gara, gli spalti del National Stadium erano gremiti. Mi vibravano i timpani per il chiasso dei tifosi a sostegno degli atleti di casa, e mi sentivo sempre più teso.

Nonostante il nervosismo superai le batterie e le semifinali. Ero in forma. La finale si svolse in una serata tiepida, l'aria di Kingston era calda e secca, ma io avevo i brividi. Ripensai a mia madre e alle parole che mi aveva detto sulla veranda di Coxeath. Forse aveva ragione lei, dopotutto. Forse non avevo niente da temere.

Mi cambiai per la gara. La velocista juniores giamaicana più veloce che avessi mai conosciuto, una ragazza di nome Anneisha McLaughlin, partecipava alla finale dei 200 metri, così decisi di andare sulla pista per vederla correre e per assistere a qualche altra gara. Volevo godermi l'atmosfera.

Be', fu un grave errore. Dopo aver percorso il tunnel ed essere uscito nell'arena, vidi gli spettatori sulle gradinate. Gridavano, strepitavano, sventolavano bandiere giamaicane e suonavano i tamburi. All'inizio pensai che la gara di Anneisha fosse già partita, quindi accelerai il passo, ma quando arrivai a bordo pista capii che non si stava svolgendo nessuna gara. Ero l'unico atleta lì fuori.

«Che cavolo succede?» pensai.

Poi sentii levarsi un coro nello stadio: era iniziato da un lato della tribuna e si stava propagando come un'onda.

«Bolt! Bolt! Lightning Bolt!»

I tifosi gridavano il mio nome. Lo sentivo rimbombare sulla pista, tutt'intorno a me. E fu allora che capii: quella sera ero l'unico giamaicano a correre nella finale dei 200 maschili. Le persone che esultavano, lì al National Stadium, stavano esultando per me.

«Bolt! Bolt! Lightning Bolt!»

Be', in quel momento andai un po' in crisi. Quando arrivò la finale dei 200 metri, sentivo le gambe deboli e il cuore che mi rintronava nel petto. Temevo di non riuscire neanche a camminare, altro che correre! Mi sedetti sulla mia corsia mentre intorno a me tutto si muoveva al rallentatore. Gli altri velocisti arrivarono in pista per scaldarsi e fare stretching, sembravano tutti calmissimi, mentre io riuscivo solo a vedere i tifosi che si sbracciavano e strillavano sugli spalti. Qualcuno gridò che Anneisha era arrivata seconda e quella notizia mi mise ancor più sotto pressione: adesso ero l'unico giamaicano con la possibilità di vincere l'oro ai Campionati del mondo juniores. Mi stava andando in tilt il cervello.

«Ma che succede? Stanno impazzendo tutti!» pensai.

Avevo paura. «Cos'ho fatto per ritrovarmi qui? L'avevo detto, io, che era una cattiva idea.» Non mi ero mai sentito così tanto sotto pressione in vita mia.

«Ho quindici anni, gli altri atleti ne hanno diciotto o diciannove. Che ci faccio qui?»

Eppure qualcosa mi diceva che dovevo mettermi al lavoro. Tanto per cominciare dovevo infilarmi le scarpe, ma già solo sciogliere i lacci mi sembrò un'impresa. Cercai di infilarne una, ma chissà perché non entrava. Tirai e strattonai sul tallone, cercando disperatamente di far passare il piede. Niente da fare. Provai ad allentare la linguetta con le dita. Ancora niente. Solo quando mi guardai il piede, dopo due minuti di tentativi a vuoto, capii che stavo cercando di mettere il piede sinistro nella scarpa destra. Ecco quant'ero nervoso.

Lo stress gioca brutti scherzi, e io stavo crollando. Tentai di alzarmi, di correre un po', ma il nervosismo mi aveva prosciugato le forze, quindi mi rimisi a sedere. Tutti gli altri stavano svolgendo i consueti preparativi, ma io cercavo una via di fuga. Qualsiasi cosa, pur di andarmene da lì.

Fu una sensazione stranissima. Quando mi chiamarono ai blocchi, riuscii a calmarmi per un paio di secondi, ma poi uno speaker pronunciò il mio nome agli altoparlanti e lo stadio esplose: sembrava che stesse per saltare in aria il tetto, con tutto quel rumore.

«Oddio, cosa sta succedendo?» pensai.

«Ai vostri posti!»

Mi sistemai ai blocchi di partenza e iniziai a grondare sudore.

Stavo ufficialmente male.

«Pronti...»

Non devi sbagliare...

*Bang!*

Non riuscii a muovermi, restai lì impalato come un idiota. Ero fermo ai blocchi di partenza, come se mi avessero incollato le mani e le scarpe. Impiegai uno o due secondi per reagire allo sparo, e a quel punto erano già partiti tutti. Ero in ultima posizione... ma non ci rimasi per molto.

Quando uscii dai blocchi, tutto cambiò. Iniziai a muovermi, e in fretta. Prendendo la curva con l'eleganza di Don Quarrie, vidi gli avversari avvicinarsi sempre di più e poi raggiunsi la velocità massima. Da quel momento in poi non so spiegare bene cosa sia successo, perché non ne ho idea. So solo che mi sembrava di essere sospinto lungo la pista da qualcosa o da qualcuno. C'era una forza a spingermi in avanti, come se mi avessero attaccato un paio di razzi alle scarpe. Nonostante il mio strano stile di corsa, testa alta e ginocchia in su, sorpassai tutti fino a ritrovarmi davanti soltanto la linea del traguardo. Allora capii: ero il campione del mondo juniores dei 200 metri.

E fu incredibile.

Il pubblico andò in visibilio. Gli spettatori strillavano, saltellavano e sventolavano striscioni. Qualcuno mi diede una bandiera giamaicana e me la posai sulle spalle, perché l'avevo visto fare a Michael Johnson con la bandiera americana quando aveva vinto le

medaglie d’oro alle Olimpiadi. Poi feci una cosa che avrebbe cambiato per sempre il mio modo di pensare all’atletica: corsi sotto gli spalti e rivolsi ai tifosi un saluto militare, come un soldato al suo capitano. Era la prima volta che interagivo direttamente col pubblico, e lo sguardo sui loro volti mi disse che non sarebbe stata l’ultima. I giamaicani emanavano un’energia che non avevo mai provato.

«Sai che c’è? Essere campione del mondo juniores non è per niente male!»

Mentre intorno a me proseguivano i festeggiamenti, ripensai a tutto quello che mi era successo: il discorso della mamma in veranda, la scarpa sul piede sbagliato. Per un attimo avevo perso tutto, mi si era spento il cervello, la gara era iniziata male, eppure avevo vinto lo stesso. Com’era possibile? Come avevo fatto a gestire la pressione davanti a tutta quella gente? Non capivo proprio.

Ero diventato una star dell’atletica. Ero riuscito a concentrarmi in una situazione in cui la maggior parte degli atleti avrebbe perso la testa. Avevo scacciato la paura, mi ero caricato sulle spalle il peso delle speranze di un’intera nazione e ne ero uscito vincitore. Sapevo che da quel giorno in poi nulla avrebbe più potuto turbarmi. Il nervosismo pre-gara era un ricordo del passato, niente avrebbe più interferito con la mia concentrazione. Cosa poteva esserci di più stressante dei blocchi di partenza ai Campionati del mondo juniores, davanti ai tifosi del tuo Paese?

Avevo capito finalmente quanto fosse importante per uno sprinter la fiducia in se stesso, soprattutto nelle gare brevi come i 200 metri, dove la forza mentale aveva fatto spesso la differenza tra me e gli altri atleti. Sapevo di dover impedire ai pensieri negativi di offuscare la mia capacità di giudizio, perché la forza mentale era un’arma essenziale in ogni gara, importante quanto una buona partenza o una fase di accelerazione ben condotta. Non c’era spazio per i dubbi, perché la gara finiva in un batter d’occhi. Distrarsi per un centesimo di secondo poteva significare la sconfitta.

Era il primo passo sulla strada che mi avrebbe condotto a diventare una leggenda olimpica. Mentre camminavo lungo la pista del National Stadium capii di essere un atleta che viveva per il momento, come le vere superstar: il Grande Momento. Se le persone normali si agitavano e tremavano salendo sul palcoscenico delle Olimpiadi o dei Mondiali, i grandi come Michael Johnson o Maurice Greene, si lasciavano invece entusiasmare dalla pressione e dallo stress. Alzavano l’asticella, dal punto di vista fisico e mentale. Nel Grande Momento, le loro prestazioni toccavano il massimo.

Capii di poter attingere a quella stessa forza mentale. I Campionati del mondo juniores erano stati il mio primo Grande Momento, e non ero crollato sotto il peso delle aspettative della Giamaica. Mentre rivolgevo il saluto militare ai tifosi ero già una persona diversa, dal punto di vista psicologico. Ero un campione del mondo, ero diventato Lightning Bolt, il fulmine che illumina il pianeta. Era stata la mia gara migliore. E forse lo è ancora e lo sarà per sempre.

# 5.
# Una vita di corsa

La vittoria ai Campionati del mondo juniores fu un evento così importante che quando tornai a casa con la medaglia d'oro in tasca l'aereo atterrò a Montego Bay, dove mi aspettava un corteo di auto.

*Un corteo*.

Ed era lunghissimo. Sulle strade che portavano a Coxeath centinaia di persone circondarono la macchina su cui viaggiavo, infilando le mani nei finestrini aperti per toccarmi. Tutti gridavano il mio nome, strillavano «Bolt! Bolt! Bolt!» Un'accoglienza paragonabile a quella che avevo ricevuto al National Stadium.

Non ci potevo credere. Sapevo che i giamaicani nutrono grande rispetto per i propri atleti, soprattutto nell'atletica leggera, ma una parata della vittoria non me la sarei mai aspettata. Anche se forse avrei dovuto: dopotutto, ero l'uomo del momento. Oltre alla vittoria nei 200 metri avevo conquistato l'argento nelle staffette 46100 e 46400, stabilendo in entrambe il primato nazionale juniores rispettivamente con 39"15 e 3'04"06. Erano tutti pazzi per me.

In quell'occasione avevo avuto anche il mio primo assaggio della fama. Per qualche stupido motivo, dopo l'ultima gara avevo deciso di fare una passeggiata sugli spalti con Jermaine Gonzales. Entrambi volevamo assistere alla finale della 46400 femminile, ma lo stadio era ancora strapieno. Avevo capito subito di aver commesso un grave errore, perché mentre cercavamo un posto a sedere tutti mi si erano avvicinati per parlarmi. E intendo proprio *tutti*. Un mucchio di perfetti estranei mi stava dicendo che ero il futuro dello sport giamaicano. Non avevo mai firmato un autografo in vita mia, ma in pochi minuti ne firmai a centinaia. I pezzi di carta continuavano ad arrivare. Ci misi due ore a uscire di lì.

La mattina del ritorno a Trelawny avevo ormai capito di essere una delle persone più famose della Giamaica. La mia faccia era su tutti i giornali, i tifosi parlavano di me nei bar, la radio e la televisione cantavano le mie lodi. Per fortuna riuscii a non montarmi la testa. Mamma e papà mi avevano insegnato il rispetto: durante il corteo dissi «ciao» a tutti, proprio come quando andavo a scuola da bambino, anche se sarebbe stato molto più facile salutare a gesti. Le persone sgomitavano per venire a stringermi la mano, ma io restavo umile. Come ho detto, papà ci teneva moltissimo al rispetto: se quel giorno mi fossi mostrato strafottente in pubblico, forse non mi avrebbe più rivolto la parola.

A scuola però le cose andavano diversamente. Ero ancora giovane, stavo per compiere sedici anni e alla William Knibb tutti sapevano chi ero. Gli altri ragazzi, compagni con cui non avevo mai scambiato una parola, mi dicevano che ero un campione. Mi ammiravano perché avevo fatto bella figura su un palcoscenico mondiale. Anche gli insegnanti cambiarono atteggiamento, alcuni furono meno severi di prima. Se prendevo un brutto voto o scrivevo una tesina non all'altezza, non si arrabbiavano più come in passato.

Ma quegli effetti positivi durarono poco: c'era un limite al numero di brutti voti che potevo prendere, e quando Pa' lo venne a sapere andò su tutte le furie. Se fossi andato male agli esami finali, la preside, Miss Lee, mi avrebbe imposto di ripetere l'anno, me l'avevano assicurato. Un anno in più di retta scolastica che i miei non ci tenevano proprio a pagare.

Così decisero di assegnarmi un insegnante personale e d'impormi ripetizioni serali. Mi fu presentato un tizio di nome Norman Peart, un funzionario del fisco che lavorava a Montego Bay e faceva l'insegnante part-time, con un'ottima reputazione. Aveva studiato alla William Knibb e al Jamaica College, inoltre aveva gareggiato negli 800 metri, quindi conosceva alcuni trucchi su come conciliare lo studio e gli allenamenti. Fissammo un programma e Mr Peart si offrì di venire a casa mia un paio di sere alla settimana. Promisi di mettere la testa a posto.

Ma c'erano alcune distrazioni con cui fare i conti. Ero la superstar locale e tutte le ragazze di Trelawny volevano uscire col campione del mondo: una bellissima notizia per me. Fino a quel momento ero stato ingenuo con l'altro sesso: ero un ragazzo di campagna, dovevo imparare da zero l'arte del corteggiamento e a volte non era facile. Nessuno mi aveva spiegato come far colpo sulle compagne di classe, e a differenza di europei e americani noi in Giamaica non avevamo riviste che ci insegnassero a corteggiare le donne. In una città come Kingston forse avrei potuto imparare osservando le persone intorno a me, ma a Coxeath dovevo arrivarci da solo.

Prima di proseguire, voglio spiegare come funzionano in Giamaica i rapporti tra uomo e donna, perché, credetemi, le cose sono molto diverse dall'Europa, dall'Australia o dagli Stati Uniti. Nei Caraibi, i ragazzi si divertono *un sacco*, le ragazze non ne sono contente, ma è così che vanno le cose, specialmente tra gli adolescenti. Era lo stesso per me, anche se non ai livelli di certi miei coetanei o di alcuni atleti che avevo conosciuto ai Champs, soprattutto perché non conoscevo altrettanto bene le «regole del gioco».

Prima del successo ai Campionati juniores, ero inesperto come la maggioranza dei miei coetanei. In prima superiore avevo una ragazza fissa, ma poi iniziai a vedermi con un'altra e si creò un po' di tensione. Ovviamente fui smascherato all'istante: in una scuola come la William Knibb si impara in fretta che non ci sono nascondigli, soprattutto se vuoi avere due ragazze contemporaneamente e se le ragazze *si conoscono.* Era impossibile: non riuscivo a star dietro a tutt'e due, così mi cacciai nei guai. Credetemi, una giamaicana arrabbiata è una forza della natura.

Le cose cambiarono dopo i Campionati juniores. All'improvviso avevo fascino: le ragazze volevano uscire con me perché ero apparso su tutti i giornali nazionali ed ero una celebrità. Inoltre avevo imparato le «regole del gioco» grazie ai consigli dei compagni di squadra giamaicani. Avevo osservato la disinvoltura con cui loro interagivano con le fidanzate. Diventai più ambizioso, scoprii come mettere in pratica le tattiche giuste e, anziché uscire con due ragazze della stessa scuola, le sceglievo di scuole diverse. Penso che il mio record sia stato tre ragazze contemporaneamente, e in quel periodo mi sono sentito il re del mondo.

Le mie intemperanze, però, non si limitavano alle ragazze. Una volta provai persino a fumare marijuana: lo so, sembra una confessione terribile per un campione olimpico, ma l'ho fatto una volta sola e me ne sono pentito subito, anche se nelle campagne dove abitavo erano in tanti a fumare quella roba.

Non sto cercando di giustificarmi, né di difendere chi lo fa, ma era così che andavano le cose. Quando giocavo a calcio con gli amici al parco, c'era sempre un gruppetto di ragazzi che fumava. Un giorno qualcuno ci passò una canna e io cedetti alla tentazione. Pensai: «Sai che c'è? Fammi fare un tiro!» Ma rimasi subito disgustato. Quella roba faceva schifo, e dopo la prima boccata sentii una stanchezza improvvisa.

Il fumo mi diede subito alla testa, avevo le vertigini. «Mai più!» mi dissi, e rimasi lì seduto e inebetito a pensare che non era quella la strada giusta per me. Anzitutto perché Pa' mi avrebbe sgozzato se mi avesse sorpreso a scimmiottare Bob Marley, e poi perché sapevo che quella roba mi avrebbe reso pigro. Ero già una persona piuttosto rilassata, ma osservando la gente intorno a me capii che se avessi fumato molta *ganja* sarei diventato un perditempo. Io invece volevo essere motivato, specialmente nello sport, perché gareggiare e vincere era uno spasso.

Essendo un atleta promettente, la JAAA mi fece girare il mondo. Poco dopo i Campionati del mondo juniores, vinsi il premio Rising Star Award, assegnato dalla IAAF alle giovani promesse dell'atletica. Fu un esame di geografia piuttosto difficile: dovetti andare a Montecarlo da solo e combinai un disastro, perché al ritorno persi la coincidenza aerea che da Londra avrebbe dovuto riportarmi a casa. Cavolo, non sapevo proprio cosa fare.

Andai a chiedere aiuto a una signora al banco del check-in.

«Oh no, caro», rispose quando le domandai se potevo prendere un altro aereo. «Mi dispiace, per il momento non possiamo assegnarti un posto...»

«E adesso cosa faccio?» pensai. Mi veniva da piangere. La signora se ne accorse e diventò premurosa.

«Non preoccuparti», mi disse. «In questi casi le linee aeree garantiscono una camera d'albergo per la notte, e domattina ti metteremo sul primo aereo per casa. Andrà tutto bene.»

Mi sentii sollevato, ma quando andai in albergo non riuscii a dormire. Ero così angosciato all'idea di perdere anche l'aereo della mattina dopo che decisi di passare la notte in bianco, con la valigia posata sulle ginocchia. Mezz'ora prima che arrivasse la navetta per riportarmi in aeroporto, ero già seduto ad aspettare su una panchina fuori dell'albergo, rabbrividendo sotto la pioggia e fissando l'orologio. Non vedevo l'ora di tornare a casa.

Se mi succedesse la stessa cosa oggi, comprerei un altro biglietto. Forse troverei una festa a cui andare e magari penserei: «Che importa! A Londra ci sono un mucchio di feste, già che ci sono mi fermo un paio di giorni». Ma quella mattina ero fuori di me. Ero un ragazzino, avevo sedici anni e neanche un soldo in tasca, e per un po' mi convinsi che

sarei rimasto a vagare in Inghilterra per sempre, con quel tempaccio e quel cibo tanto strano.

In quel momento il mondo mi sembrava enorme e spaventoso. Quello che non sapevo, mentre me ne stavo seduto lì a congelarmi le chiappe, era che il mondo stava per diventare ancora più grande.

* * *

Lontano dalle piste ero ancora un ragazzino scapestrato. Il coach McNeil s'irritava sempre per i miei scherzi e si arrabbiava ogni volta che ne combinavo una delle mie. Non lo facevo apposta a cacciarmi nei guai, ma il problema era che volevo buttarla sul ridere in ogni situazione e non pensavo mai alle conseguenze delle mie azioni. Di solito facevo la prima cosa che mi veniva in mente, nella foga del momento, e solo quando una delle mie bravate andava storta mi dicevo: «*Yo*, era meglio se non lo facevo».

Per esempio, una volta saltai giù dall'autobus della scuola, prima delle qualificazioni per i CARIFTA del 2002. Si era rotta l'aria condizionata ed era una giornata calda, quindi decisi di farmi dare un passaggio in auto da un amico invece di andare allo stadio in pullman con gli altri. Il problema era che non avevo avvertito nessuno ed ero uscito dalla porta in fondo senza farmi vedere. Quando il coach si accorse della mia assenza, andò nel panico e chiamò la polizia. Cavoli, scoppiò il finimondo. Arrivato ai cancelli dell'arena insieme col mio amico, la polizia ci fermò e mi fece restare seduto sul marciapiede finché il coach McNeil non venne a prendermi.

E poi facevo di tutto per evitare di correre i 400 metri: li odiavo. Il problema era l'allenamento, perché non mi ero ancora rassegnato a fare tutta quella fatica, e le sessioni di allenamento di base erano troppo difficili. Non ce la facevo più, così ai Campionati del mondo allievi del 2003 a Sherbrooke, in Canada, decisi di abbandonare quella specialità. Nelle batterie dei 400 metri, nel disperato tentativo di sottrarmi alla semifinale, uscendo dalla pista appena dopo la linea del traguardo finsi di essermi infortunato. Per un pizzico di realismo in più mi toccai con la mano dietro la coscia, come se mi avessero sparato, ma non servì a niente: i coach smascherarono la farsa e mi dissero che il regolamento m'imponeva di correre la semifinale, volente o nolente. Se non avessi partecipato, mi avrebbero squalificato anche nei 200 metri. Arrivai primo nei 200, stabilendo il nuovo record del campionato.

Nonostante le mie bravate, vinsi altri ori ai CARIFTA e dominai i 200 metri ai Campionati panamericani juniores. Quando poi ai Champs stabilii il nuovo record nei 200 e nei 400 metri, tutti si accorsero di me. I tifosi mi consideravano il successore di Michael Johnson, e dopotutto non era un'esagerazione, perché a sedici anni facevo tempi che Johnson aveva raggiunto solo a venti. Un politico giamaicano mi definì addirittura «lo sprinter più fenomenale mai nato in quest'isola». Era chiaro che non dovevo preoccuparmi più di tanto della scelta del college dopo la William Knibb, perché vari

coach americani erano venuti a offrirmi una borsa di studio. Avrei potuto scegliere qualsiasi università degli Stati Uniti.

Mr Peart era riuscito a rimettermi in riga con le sue ripetizioni e divenne un mentore per me, anche se le sue lezioni erano difficili. Be', dovevano esserlo, perché ero rimasto davvero indietro con gli studi. Ci vedevamo due volte alla settimana, dopo la scuola, e il suo impegno cominciava a dare frutti: presi buoni voti in cinque materie, cioè il minimo per sperare in una borsa di studio sportiva per il college.

Il meccanismo d'ingresso nei college americani favoriva molto gli atleti giamaicani coi voti giusti. Le star dell'atletica juniores venivano contattate dalle università statunitensi con la promessa di un'istruzione gratuita o quasi, sulla base del loro potenziale atletico. In fatto di sport le scuole americane erano competitive quanto quelle giamaicane: volevano essere rappresentate dagli atleti più promettenti del mondo, e poiché la Giamaica non aveva un sistema simile, né una scelta altrettanto vasta per l'istruzione superiore, molti atleti caraibici approfittavano dell'occasione per trasferirsi all'estero.

Ma io no. Io volevo restare a casa, per la semplice ragione che ero un mammone. Pur avendo ormai diciassette anni non sopportavo l'idea di stare lontano da casa tanto a lungo. Mr Peart mi aveva suggerito di trasferirmi all'estero dopo i Champs del 2003, quando vari college americani si erano accorti di me e mi avevano fatto un mucchio di offerte. Era convinto che andare negli Stati Uniti potesse essere una buona mossa per la mia carriera, ma io sapevo che non era la scelta giusta.

«No, non voglio andare in America.»

Mr Peart non capiva, e mi chiese perché.

«Be', prima di tutto lassù fa freddissimo, c'è la neve e tutto il resto. Perciò neanche morto. E poi, se vado in America, non potrò più vedere la mamma.»

Mr Peart mi fece notare che negli Stati Uniti c'erano molti ottimi allenatori e le strutture più all'avanguardia del mondo. Mi avrebbero fatto diventare una star internazionale. Ma anche quello era un problema per me, perché avevo sentito dire che i coach americani erano inflessibili.

Girava voce che nei grandi college americani un atleta dovesse fare tutto quello che gli dicevano i coach, altrimenti non sarebbe riuscito a laurearsi. Per fare buona impressione sulle autorità accademiche, gli allenatori imponevano regimi di allenamento davvero punitivi. I ragazzi con le borse di studio dovevano correre tutti i fine settimana perché c'era un campionato dopo l'altro. E siccome i giamaicani erano i migliori sprinter a livello juniores, e i college volevano vincere più trofei possibile, facevano loro un sacco di pressioni. Avevo sentito parlare di atleti giamaicani che correvano ogni weekend i 100, i 200 e i 400 metri, oltre alle staffette 46100, 46400 e mista.

Capii che se fossi andato in America avrei dovuto attenermi a quelle tabelle di marcia sia nella stagione outdoor sia in quella indoor. Mi sembrava un'assurdità. Il mio corpo non poteva sopportare quei ritmi. Sapevo che sarei crollato e forse non mi sarei più ripreso. Non volevo essere un'altra promessa non mantenuta, uno dei tanti atleti

giamaicani che erano andati in America al top della forma e poi erano tornati nei Caraibi a pezzi. Non ci pensavo neanche lontanamente.

«Vede, Mr Peart, le cose stanno così», dissi. «So che se vado in America rischio di bruciarmi, e la gente non sentirà più parlare di me. Voglio restare in Giamaica.»

Mr Peart la prese bene: capiva il mio punto di vista. Anche quelli della JAAF volevano che restassi: come me, temevano che il severo regime al quale erano sottoposti gli atleti negli Stati Uniti avrebbe bloccato il mio sviluppo. Perciò nel 2003 mi iscrissi al Kingston High Performance Centre, un centro di allenamento della capitale gestito dalla IAAF e dalla JAAA, dove i coach lavoravano a tempo pieno per far crescere gli atleti più promettenti.

Era un gran bel posto. La IAAF lo aveva fondato, insieme con centri analoghi in altri Paesi, con l'intenzione di migliorare la qualità dell'atletica a livello mondiale. L'obiettivo era elevare gli standard nella corsa in piano e a ostacoli, nel mezzofondo, nei lanci e nei salti. Il centro di Kingston, che aveva sede presso la University of Technology, si concentrava in particolare sulla corsa in piano e a ostacoli. Era il posto ideale per gli atleti giamaicani che, come me, non volevano allontanarsi da casa.

Grazie ai miei successi l'High Performance Centre fu ben felice di accogliermi, ma dovetti trovare un posto dove vivere a Kingston. Mr Peart riuscì a farsi trasferire in un ufficio del fisco in città, e per far stare tranquilli i miei genitori decidemmo che sarei andato ad abitare con lui e che sarebbe diventato anche il mio manager. Ero ufficialmente un atleta professionista.

Accidenti, le cose erano proprio cambiate. Il mio mondo si era trasformato da un giorno all'altro. Arrivare a Kingston fu meraviglioso: un ragazzo di campagna si trasferiva nella grande metropoli e all'improvviso poteva andare a una festa diversa ogni sera, se lo voleva. E io volevo eccome! Per la prima volta ero lontano da Pa', e l'atletica passò in secondo piano rispetto al divertimento. Era proprio un'altra vita.

A Sherwood Content non potevo andare alle feste perché papà non me l'avrebbe mai permesso, mi ripeteva sempre che dovevo stare a casa. Le rare volte in cui mi lasciava uscire m'imponeva sempre un coprifuoco ridicolo, tipo le dieci di sera. A Kingston c'erano un mucchio di tentazioni: discoteche, feste, fast food come KFC e Burger King, e all'inizio anche Mr Peart cercò di tenermi chiuso in casa, ma non era severo come Pa' e ben presto iniziai a restare in giro fino a notte fonda. A Kingston non avevo più il guinzaglio.

Mi piaceva un sacco ballare. In città c'erano due discoteche, l'Asylum e il Quad. L'Asylum aveva un'atmosfera più rilassata, si poteva parlare e conversare, era la discoteca più grande della città e c'era sempre la fila per entrare. Il Quad era un posto più di classe, con musica diversa in ognuno dei quattro piani, dall'hip hop al reggae, quindi ci si andava soprattutto per ballare. Praticamente ci abitavo, al Quad: nel giro di pochi mesi feci amicizia coi buttafuori e cominciai a entrare gratis. E poi molti mi riconoscevano perché mi avevano visto trionfare ai Campionati juniores del 2002. A

volte i buttafuori mi facevano passare dall'uscita di sicurezza sul retro, salivo le scale, bussavo alla porta e qualcuno mi faceva sempre entrare senza pagare.

Adoravo il Quad perché a Kingston era il posto migliore per trovare ragazze. Sulla pista mi scatenavo, mi strappavo la camicia e mi lasciavo andare. Si organizzavano spesso gare di ballo. Andavano di moda un passo hip hop chiamato «90s Rock» e il «Nuh Linga», una gara di stile tra i ballerini più bravi. Ma il mio preferito era il «Whining», un ballo in cui ragazzo e ragazza erano a stretto contatto. *Molto stretto*, credetemi.

Vedete, noi giamaicani non balliamo come gli europei, balliamo *vicini*. *Pelle contro pelle*. Ci strusciamo l'uno contro l'altra. Il ragazzo agguanta la ragazza da dietro e la tira a sé, e si dondolano entrambi al ritmo della musica. In una discoteca affollata si suda molto, ma quando balli con una ragazza che ti piace è parecchio divertente.

Ma non finiva qui: a marzo iniziava la stagione del carnevale e io non stavo più nella pelle. Era un momento bellissimo, e lo è ancora. Le feste erano ancora più grandiose del solito e si ballava il Whining ovunque, ma la differenza fondamentale tra le feste di carnevale e le normali serate in discoteca era la vernice: mentre si ballava si lanciavano secchiate di colore, finché la discoteca diventava un arcobaleno. La prima volta che vidi quella scena a Kingston non ci potevo credere. La gente si scatenava col Whining, beveva, si spalmava la vernice addosso. In pratica, era sesso.

Come facevo a concentrarmi sull'atletica in mezzo a quel caos?

* * *

Non bevevo quasi mai, a parte una o due Guinness quando uscivo la sera: ubriacarmi non faceva proprio per me. Ma agli allenamenti ero sempre stanco. Sia perché andavo ogni sera al Quad, e a volte mi trattenevo fino all'orario di chiusura, sia perché avevo un nuovo coach: Fitz Coleman, l'allenatore capo dell'High Performance Centre di Kingston.

Il coach Coleman aveva un'ottima reputazione. Allenava la squadra olimpica giamaicana e in passato aveva seguito Richard Bucknor, che aveva corso i 110 ostacoli alle Olimpiadi del 1992, e Gregory Haughton, medaglia di bronzo nella 46400 alle Olimpiadi del 1996. All'epoca mancava solo un anno ai Giochi olimpici del 2004, così la scuola aveva pensato che Coleman fosse il preparatore adatto a me. Ma appena iniziammo a lavorare insieme all'High Performance Centre, nell'ottobre del 2003, il mio corpo andò in shock. Non avevo mai visto un allenamento come quello e col mio approccio rilassato faticavo a stargli dietro. Alla William Knibb non avevo accumulato la forza necessaria per reggere una disciplina atletica tanto intensa.

L'allenamento di un professionista comincia sempre con un programma intensivo di base, e mentre ci preparavamo per l'inizio della stagione 2004 scoprii che la vita dello sprinter era dura, e parecchio. Al liceo potevo saltare qualche allenamento o non impegnarmi al massimo e vincere lo stesso grazie al mio talento naturale. Quasi sempre

correvo i 300 metri solo quattro o cinque volte, ma scoprii che un professionista non può permettersi di essere pigro.

Stilammo una tabella di marcia per la stagione e si decise che mi sarei concentrato sui 200 metri, la specialità in cui ero più forte. L'allenamento però somigliava più a quello dei 400 che a quello dei 200: il coach Coleman mi faceva correre le ripetute sui 700, i 600 e i 500 metri. Quelle distanze più lunghe furono una brutta sorpresa, e il mio corpo non la prese per niente bene. Mi facevano male i muscoli, soprattutto la schiena e il tendine posteriore del ginocchio, che sembravano sempre sul punto di rompersi. Odiavo svegliarmi al mattino perché era il momento in cui sentivo più dolore. Era tremendo, sembrava tutto sbagliato.

Iniziai subito a lamentarmi. «*Yo*, coach, non ce la faccio ad allenarmi così. È assurdo. Non sono abituato a questo stile.»

Ma il coach Coleman non demordeva. Era un uomo serio, pacato e taciturno, ma esigeva rispetto. Era lui il capo, e per quanto non alzasse mai la voce con gli atleti, non c'era margine di discussione. Il suo metodo aveva funzionato varie volte in passato, perciò era convinto che avrebbe funzionato anche con me. Per disperazione, gli suggerii di parlare con alcuni miei ex coach della William Knibb, solo per capire quali tecniche mi si addicevano di più.

Neanche per sogno: il coach Coleman credeva nel suo sistema e non ci fu verso di fargli cambiare idea.

Accidenti, che male! Spiegai la situazione ai miei genitori e dissi a Mr Peart che quell'allenamento non era adatto a me, ma nessuno mi dava retta: mi dicevano che ero pigro, che il carico di lavoro era aumentato perché adesso ero un professionista e che dovevo sforzarmi di più se volevo avere successo.

Mi arresi. «E va bene, ma se avrò un infortunio sarà colpa vostra. Ve l'ho detto che non ci riesco. Mi sto facendo male.»

Pa' non voleva sentire storie. «Zitto e allenati, Bolt!»

Sapevo che quel programma mi stava sfiancando. Prima correvo benissimo, ora avevo dolori alla schiena e al tendine posteriore del ginocchio. L'allenamento sottoponeva il mio corpo a uno stress intollerabile. E poi vedevo che gli altri atleti venivano trattati meglio dai loro coach, sembravano più felici, sembravano divertirsi, forse perché avevano lavorato più di me al liceo ed erano abituati. Io correvo veloce, sì, ma li invidiavo perché volevo divertirmi anch'io.

Uno degli allenatori, Glen Mills, mi stava più simpatico degli altri. L'avevo visto allenare la squadra juniores giamaicana e sembrava sapere il fatto suo, e poi mi dava l'impressione di essere uno che ascoltava i suoi atleti. D'altronde tutti sapevano che il coach Mills era il migliore: aveva allenato Kim Collins, lo sprinter di Saint Kitts e Nevis, portandolo a vincere l'oro nei 100 metri ai Campionati del mondo del 2003. Tutti gli atleti dell'High Performance Centre avevano sentito parlare di lui.

Il coach Mills non era mai stato un atleta. Da ragazzo, negli anni Sessanta, aveva frequentato la Camperdown High School di Kingston e, pur non avendo il talento

necessario per diventare uno sprinter, nutriva una grande passione per lo sport, così aveva cominciato ad allenare i compagni di scuola, dimostrando un grande potenziale. La scuola gli aveva offerto un posto a tempo pieno come insegnante e il suo primo successo era stato l'argento di Raymond Stewart nella 46100 alle Olimpiadi del 1984.

Camperdown era stata presto soprannominata «la fabbrica degli sprinter»: Mills s'impegnava a fondo, ispirandosi alle tecniche di allenamento di Herb McKenley. Dal Messico al Regno Unito, atleti di tutto il mondo chiedevano di frequentare i suoi corsi. Mills era ossessionato dall'idea della velocità massima raggiungibile da un uomo. Il suo lavoro era così apprezzato che in seguito la JAAA gli chiese di lavorare con la squadra nazionale per i CARIFTA Games. Poco dopo fu nominato coach a livello nazionale e aprì una scuola di atletica tutta sua, il Racers Track Club, presso l'Università delle Indie Occidentali a Kingston.

Quando vidi per la prima volta il coach Mills, pensai che non somigliava affatto a uno sprinter. Aveva un po' di pancia e non indossava mai la tuta, ma pantaloni eleganti e camicia. Era imponente come un orso, calvo, con la barba brizzolata e uno sguardo che ti frugava dentro l'anima. Capii subito che aveva l'intelligenza che serviva a capire i suoi corridori e la passione necessaria per spingerli a dare il massimo. Guardandolo in azione, mi resi conto che avrebbe potuto tirare fuori il meglio di me. Quando i suoi ragazzi parlavano, il coach Mills li ascoltava.

Un giorno ero in palestra con alcuni amici, a lamentarmi della fatica degli allenamenti, quando vidi avvicinarsi il coach Mills, che stava lavorando con un altro atleta.

«Il mio programma non funziona», stavo dicendo. «Non voglio più allenarmi così.»

Il coach Mills venne verso di me.

«*Yo*, voglio allenarmi in un programma come il suo», gli dissi con un tono impertinente, puntandogli un dito addosso.

Lui mi squadrò dalla testa ai piedi e mi guardò come se fossi pazzo. Poi se ne andò senza dire una parola. Avrei rivisto spesso quell'espressione negli anni successivi.

# 6.
# Cuore da campione, mente di granito

All'inizio della stagione 2004 non m'importava nulla delle Olimpiadi di Atene. Non volevo andare in Grecia, patria della manifestazione sportiva più famosa del mondo, non volevo vincere medaglie come Michael Johnson ai giochi di Atlanta. Puntavo a un obiettivo più ambizioso: i Campionati del mondo juniores si sarebbero svolti a Grosseto, in Italia, e volevo disperatamente difendere il mio titolo nei 200 metri.

Per riuscirci, però, c'era molto da soffrire. Gli allenamenti non mi davano tregua e da ottobre a febbraio mi attenni rigorosamente alla tabella di marcia. Un'infinità di ripetute sui 500, i 600 e i 700 metri, giorno dopo giorno, settimana dopo settimana. Certo, ero diventato più forte e resistente, ma quel lavoro mi provocava dolori tremendi, soprattutto intorno alla spina dorsale. A volte mi sentivo come se mi avessero infilzato la schiena con una forchetta, e il tendine posteriore del ginocchio era come uno spaghetto arrotolato intorno a quella forchetta.

Un altro motivo di preoccupazione era il fatto che non avevo lavorato sullo sprint, la corsa in accelerazione sui 200 metri di cui un velocista ha bisogno per restare in forma. Ai Campionati juniores volevo scattare dai blocchi come una pallottola, e poi dovevo perfezionare la tecnica in curva, ma gli allenamenti si concentravano sulla preparazione atletica generale, non sulla velocità. Quando arrivarono le prime gare, all'inizio del 2004, sapevo di non aver lavorato abbastanza sulle distanze brevi, e nonostante la mia inesperienza ero consapevole che era una tattica rischiosa. Il mio corpo non aveva avuto il tempo di abituarsi agli scatti di velocità di cui avrei avuto bisogno nei meeting, e temevo che quel cambiamento improvviso mi avrebbe portato alla rovina.

Invece, ai CARIFTA Games, ad aprile, stupii tutti battendo il primato mondiale juniores sui 200 metri con un tempo di 19"93. Wow! Quando vidi il cronometro capii che era un tempo incredibile: lo capirono tutti. Avevo corso 14 centesimi di secondo in meno rispetto al record precedente, e intorno a me erano tutti entusiasti: mamma, papà, Mr Peart e ovviamente il coach Coleman. Pensavano che quelle prestazioni avrebbero zittito le mie lamentele. Gli allenamenti avevano centrato l'obiettivo: evidentemente la tabella di marcia era quella giusta e io mi sbagliavo.

E invece ero ancora preoccupato. Conoscevo il mio corpo e non potevo continuare a correre a quella velocità senza allenarmi per gli sprint. Avevo segnato un tempo assurdo, pochi nel 2004 correvano più veloce di me sui 200 metri – juniores o seniores che fossero – e avevo ancora soltanto diciassette anni.[9] Capii subito che il nuovo record non aveva niente a che vedere con gli allenamenti ai quali mi ero sottoposto: l'avevo ottenuto solo grazie al mio talento naturale.

Quella notizia avrebbe fatto piacere a molti atleti, ma io restai depresso per giorni dopo i CARIFTA. Sapevo che c'era qualcosa che non andava nei miei allenamenti, avevo forti dolori, ma con chi potevo sfogarmi? Appena aprivo bocca, Mr Peart mi

diceva che l’aumento del carico di lavoro era necessario per un giovane professionista come me.

«Il tempo che hai fatto registrare ai CARIFTA ha dimostrato che l’allenamento funziona!» diceva lui, ma io non la bevevo.

E infatti due settimane dopo m’infortunai durante l’allenamento. Ricordo perfettamente come andò, perché poco prima ero a bordo pista, a guardare, e avevo visto un ragazzino crollare a terra stringendosi la gamba dolorante. Si era stirato un muscolo nei 400 metri e mi era sembrata una cosa stranissima.

«Ma che cavolo...?!» avevo pensato. «Non sapevo che ci si potesse infortunare in allenamento!»

Neanche dieci minuti dopo, mi ritrovai nelle stesse pessime condizioni: a terra, dolorante, che mi stringevo una gamba. Si era stirato il tendine posteriore del ginocchio durante un giro di pista, e cavolo, quanto faceva male. Il muscolo pulsava e un dolore intenso correva da dietro la coscia verso il ginocchio. Un male insopportabile, quasi non riuscivo a camminare, e mentre chiedevo aiuto agitando un braccio, sentii montare la rabbia dentro di me. Ero arrabbiato con la tabella di marcia, con Mr Peart che mi aveva imposto di sopportare il dolore, con tutti quelli che non mi avevano dato retta quando mi lamentavo. Andai a casa e chiamai subito i miei genitori. Si dissero dispiaciuti, e papà cercò persino di chiedermi scusa, ma ero così infuriato che non lo lasciai parlare.

«Non provarci neppure, a dire che ti dispiace», sbottai. «Te l’avevo detto che questo allenamento non andava bene.»

Rischiavo di non poter difendere il titolo ai Campionati juniores. Ero fuori uso, inservibile, e da lì in poi la situazione non fece altro che peggiorare. Mi dissero di stare a riposo per qualche settimana: una gran seccatura. Poi dovetti rimettere in sesto il muscolo infortunato con vari esercizi, stando attento a non danneggiarlo ulteriormente. La riabilitazione durò mesi, e per tutto il tempo una voce nella mia testa continuava a ripetermi che ero rimasto troppo indietro. Divenni scorbutico. Certi giorni avevo paura di non riprendermi più.

C’è una cosa che i manuali di allenamento non dicono a proposito degli infortuni: conoscere se stessi è importante quanto il recupero fisico. Saper prevedere le proprie reazioni mentali è fondamentale come conoscere le reazioni del corpo. La sopportazione del dolore, la tenacia e la forza interiore sono qualità di cui non si parla sulle riviste sportive. Uno sprinter deve svilupparle da solo, con l’esperienza, e mentre guarivo ho imparato una verità importante su me stesso: nei momenti di stress fisico mi lasciavo prendere dai dubbi.

Ogni infortunio, anche solo un muscolo stirato o un fastidioso mal di schiena, sollevava domande: «*Yo*, Bolt, il tuo corpo ce la farà a schizzare fuori da quella curva come una pallottola?» Oppure: «Non ti farai male uscendo dai blocchi di partenza con tutta quella potenza?»

La piena forma fisica, quella che sapevo di avere dopo il successo ai Campionati juniores, mi aveva fatto sentire invincibile. Mi ero illuso di poter vincere qualsiasi gara.

Nessun atleta al mondo m’intimoriva ai blocchi di partenza, non quando mi sentivo pronto al cento per cento. Quell’infortunio, però, mi tolse la fiducia in me stesso e, quando ricominciai a correre, i pensieri negativi mi sfiancavano a ogni allenamento.

Cercai di non pensare troppo e di concentrarmi piuttosto sulla ripresa della forma fisica. Continuai a lavorare nonostante i dolori e lo stress, ma mi aspettava un altro duro colpo. Il coach mi disse che potevo dimenticarmi i Campionati juniores perché secondo lui non avrei avuto il tempo di prepararmi. Era tutto l’anno che aspettavo con ansia la possibilità di correre in Italia, perché difendere il titolo era importantissimo per me. Vincere a Kingston era stata un’esperienza meravigliosa, che volevo ripetere, soprattutto perché grazie al tempo segnato ai CARIFTA di quell’anno ero più veloce di qualsiasi altro adulto del pianeta.

Non era la mia prima delusione sportiva. L’anno prima avevo corso insieme coi seniores nelle qualificazioni per i Campionati del mondo del 2003 – quelli veri, per adulti, non quelli juniores – che si sarebbero tenuti a Parigi. Io ero il campione in carica nelle categorie allievi e juniores, e pur essendo alle prime armi e appena sedicenne ero in grado di competere anche coi velocisti più esperti. Quindi mi ero detto: «Sai che c’è? Forse posso arrivare al livello più alto...»

Non ero stupido: non credevo certo di poter vincere due ori nel mio primo meeting professionistico. Però pensavo che, se fossi riuscito a migliorare il mio record personale, forse avrei potuto arrivare in finale. Poi, però, alla vigilia dei Campionati del mondo, mi era venuta la congiuntivite: «l’occhio rosa», come lo chiamiamo in Giamaica. Ero stato costretto a riposare e a interrompere gli allenamenti. A quel punto, la JAAA aveva deciso che non ero abbastanza esperto per partecipare a un evento di quella portata in quelle condizioni: mi avevano mandato a Parigi per vivere l’esperienza di una grande competizione, ma non avevo potuto correre. Ero distrutto.

Saltare i campionati di Grosseto del 2004 mi dispiacque ancora di più, perché ci tenevo molto ad affrontare un ragazzo di nome Andrew Howe, un duecentometrista italiano (in seguito si sarebbe specializzato nel salto in lungo vincendo l’oro agli Europei del 2006) che prima dei Campionati juniores non aveva tenuto la bocca chiusa, dicendo un sacco di fesserie e promettendo di battermi sul suo terreno di casa. Quei discorsi non mi piacevano, erano irrispettosi, e poi sapevo di poter sconfiggere Howe senza neanche sforzarmi, infortunio o no. Battere quel chiacchierone nei 200 metri sarebbe stato un buon modo per metterlo a tacere.

E invece, purtroppo, il mio tendine aveva messo fine a quello scontro. Quando il coach mi escluse dal meeting mi arrabbiai, e il mio umore peggiorò ancora di più quando vidi i risultati che arrivavano da Grosseto. Howe aveva vinto i 200 in soli 20”28: era il suo record personale e per il resto della carriera non avrebbe corso più veloce di così, ma io li avrei fatti anche dormendo, se solo ne avessi avuto la possibilità. E invece lui continuava a prendermi in giro da bordo pista. «Peccato che Usain non sia qui, ci tenevo proprio a batterlo...» dichiarò.

«Oh, povero me», pensai quando lessi la sua dichiarazione sui giornali. «Questo scalmanato corre in 20”28 e ha ancora il coraggio di parlare? Ma per favore!»

La strafottenza di Howe non finì lì. Qualche anno dopo, mentre gareggiava nel salto in lungo ai Campionati del mondo del 2007 a Osaka, aprì di nuovo quella sua boccaccia. C’era una competizione molto accesa, quell’anno: mancava un solo turno e la medaglia d’oro era contesa tra Howe e il panamense Irving Saladino, che poi nel 2008 avrebbe vinto il primo oro olimpico del suo Paese. Tutti a Osaka sapevano che Saladino era il miglior saltatore in lungo, ma Howe saltò per primo e si piazzò al comando, battendo anche il record nazionale italiano. Esultò come un pazzo, strappandosi la canotta e battendosi il petto. Corse sotto la tribuna strillando. Sua madre gongolava sugli spalti.

«Ma che gli prende? Rilassati, bello...» pensai guardando la scena.

E poi successe una cosa buffissima. Mentre Howe dava di matto, Saladino si sfilò la tuta ed entrò in pista per l’ultimo salto. Come suo solito, durante la rincorsa non batté con forza i piedi sulla pista: sembrava che slittasse. Il suo salto superò di dieci centimetri quello con cui Howe aveva creduto di vincere l’oro. La folla andò in visibilio, ma Saladino non batté ciglio. Non si mise a saltellare, né si strappò la canotta. Si scrollò un po’ di sabbia dalla spalla e se ne andò a passo tranquillo.

Era come se avesse detto a Howe: «Datti una calmata, il migliore sono io».

Fu una delle scene più spassose cui avessi mai assistito in un campionato. Mi dispiace solo di non aver potuto fare anch’io qualcosa di simile.

* * *

Quell’estate non fu affatto divertente. Nonostante i problemi alla schiena e al tendine posteriore del ginocchio, si decise che dovevo andare ad Atene, che lo volessi o no. E credetemi, non mi andava proprio. Non riuscivo a entusiasmarmi all’idea di partecipare a un evento senza essere in piena forma. Le Olimpiadi dovrebbero essere l’apice della carriera di un atleta, ma io non ero pronto e non riuscivo a scrollarmi di dosso la delusione di aver saltato i Campionati del mondo juniores. Avevo disputato pochissime gare in quella stagione, e la mia scarsa forma fisica era un grosso guaio.

La prima stagione da professionista stava andando maluccio. Avevo dovuto rinunciare a quasi tutti gli eventi europei del 2004 e ritirarmi da varie gare. Andare in Grecia era un bel problema.

Il coach Coleman era preoccupato, non capiva perché avessi tanti dolori alla schiena e alle gambe. Contattò il dottor Hans Müller-Wohlfahrt, uno specialista tedesco che aveva curato i problemi di schiena del tennista Boris Becker e di alcuni calciatori del Bayern Monaco: era considerato un genio. Così fui spedito a Monaco per un check-up completo.

Avevano ragione: quando arrivai in Germania capii subito che il dottore non era un ortopedico come tutti gli altri. Mi fece sdraiare su un lettino e con le dita esplorò prima ogni centimetro della mia spina dorsale, poi i tendini posteriori delle ginocchia. Quando alzai lo sguardo mi accorsi che teneva gli occhi chiusi. Quell’uomo percepiva i miei

problemi col tatto, anziché chiedermi se provavo dolore o aspettare di sentire se gridavo. Fu un'esperienza forte. Quando mi afferrò il piede e ruotò la caviglia, un'infermiera in fondo alla stanza gli disse qualcosa, ma lui aprì gli occhi con aria irritata.

«Ssstt!» la rimproverò, e poi borbottò qualcosa in tedesco. Non ho idea di cosa le disse, ma si capiva che non era un complimento. L'infermiera parve imbarazzata.

Mi portarono a fare le radiografie e alla fine il dottor Müller-Wohlfahrt mi mostrò un'immagine della mia spina dorsale: purtroppo aveva brutte notizie.

«Signor Bolt, lei soffre di scoliosi», disse.

«*Ma che sta dicendo?!*» pensai. Non avevo mai sentito quella parola.

«Si tratta di una curvatura della colonna vertebrale, ed è un disturbo molto diffuso», proseguì il dottore, serissimo. «Spesso è curabile con la fisioterapia, ma temo che il suo caso sia grave. La curvatura della sua colonna è molto pronunciata.»

Spiegò che la gravità della malattia variava da paziente a paziente, e che sarebbe peggiorata invecchiando. Nei casi più gravi la colonna vertebrale poteva esercitare pressione sui polmoni, comprimere il cuore e addirittura danneggiare i nervi. Nel mio caso, la colonna era ricurva e la gamba destra era più corta di quella sinistra di un centimetro abbondante. Il mal di schiena era il sintomo principale, ed era anche la causa dell'infortunio al tendine posteriore del ginocchio e dei continui fastidi alle gambe: durante gli allenamenti il mio corpo pagava il prezzo della colonna vertebrale ricurva con un maggior numero di stiramenti muscolari. Correre i 200 metri, poi, non era d'aiuto perché il piegamento necessario a imboccare la curva mi portava spesso a poggiare la gamba sinistra, più lunga, prima di quella destra, soprattutto se correvo in una delle corsie interne dove l'angolazione era più marcata.

Il mio cervello andò in tilt. La prima reazione fu l'incredulità: cercai di convincermi che gli infortuni erano stati provocati dagli allenamenti intensi, non da un problema di schiena. Forse la mia mente voleva proteggermi dalla verità, era molto più facile dare la colpa agli allenamenti che non affrontare la realtà di un problema di salute cronico.

«Prima stavo bene», pensai. «Se cambio allenamento, starò bene di nuovo.»

Decisi di non pensarci: lo stress non mi avrebbe di certo aiutato. E poi il dottor Müller-Wohlfahrt doveva mettersi al lavoro, se volevo tornare in pista rapidamente. Mi prescrisse un ciclo di fisioterapia per alleviare i dolori muscolari, mentre un'altra parte della cura era composta da medicinali omeopatici. Avevo sentito dire da altri atleti che il dottore prescriveva spesso iniezioni di sangue di vitello, ma mi era sembrata una cosa troppo strana. In ogni caso, le terapie furono tutte rigorosamente legali – non m'iniettarono niente di strano – e le iniezioni del dottor Müller-Wohlfahrt alleviarono la pressione e il dolore alla colonna vertebrale.

Nonostante quella diagnosi spaventosa, tutti erano ancora convinti che dovessi partecipare ai giochi di Atene. Essendo stato quell'anno l'uomo più veloce sui 200 metri (e il primo in classifica mondiale) non fui costretto a correre nei trial nazionali per le Olimpiadi: i primi due classificati dei trial per la squadra giamaicana si qualificavano automaticamente, restava in palio solo il terzo posto, e siccome ero più alto in

graduatoria rispetto al terzo classificato dei trial mi qualificai ai giochi pur essendo infortunato. Quando fu chiaro che sarei entrato in nazionale insieme al centometrista Asafa Powell e agli altri, sentii addosso tutta la pressione di dover vincere nonostante gli infortuni. Tutti erano convinti che avrei vinto, non si preoccupavano della mia salute. I tifosi volevano che diventassi una star, soprattutto dopo il successo ai Campionati juniores del 2002. I giornalisti dicevano: «Be', coi tempi che ha corso ai CARIFTA, Usain ha battuto gli atleti seniores, ed è un grande campione nella categoria allievi. Farà grandi cose».

E proprio questo mi preoccupava. Pensavo: «Non sono in forma. Come farò a dare il massimo?»

Ero frustrato, in ansia. I giamaicani andavano matti per l'atletica e io volevo renderli felici. Non potevo deluderli. Avevo tanti dubbi, domande, come prima di Kingston. Ma stavolta non mi spaventavano le aspettative o lo stadio gremito, avevo paura di come avrebbe reagito il mio corpo sotto la pressione della gara.

Quando arrivai in Grecia con la squadra giamaicana, grazie alla fisioterapia e al lavoro del dottore, mi ero ripreso a sufficienza da essere moderatamente ottimista, ma non mi sentivo ancora al cento per cento. Non pensavo certo di tornare a casa con una medaglia, ma speravo quantomeno di arrivare in finale. Sarebbe stato un ottimo risultato, perché quell'anno nei 200 metri gareggiavano grandi nomi. Gli americani Shawn Crawford, Justin Gatlin e Bernard Williams, e poi Frankie Fredericks, della Namibia, medaglia d'argento alle Olimpiadi del 1992 e del 1996. Già solo correre insieme con loro in una finale olimpica sarebbe stato fantastico.

Ad Atene continuai ad allenarmi, ma la mia forma fisica non era al massimo. Ogni volta che diventavo più forte, un nuovo piccolo infortunio mi faceva perdere i progressi fatti. Sulla pista di allenamento, a pochi giorni dalla mia prima gara, un altro sprinter entrò nella mia corsia, io dovetti spostarmi in fretta per non finirgli addosso e questo mi provocò una distorsione alla caviglia. Quel movimento improvviso bastò a stirarmi un tendine d'Achille, e di nuovo mi ritrovai immobilizzato. Non solo non avrei potuto correre al cento per cento nelle batterie,[10] ma non era nemmeno scontato che vi avrei preso parte. Soltanto alla vigilia della prima gara, si decise che ero in grado di reggere lo stress fisico.

Il giorno della prima batteria, però, accadde l'imprevisto. Allo Stadio Olimpico di Atene splendeva il sole e faceva caldissimo, e non è poco, detto da un giamaicano. Mi stavo squagliando. Gli spalti erano semideserti e il pubblico era moscio, non riusciva a darmi la spinta psicologica che avevo ricevuto ai Campionati juniores. Mi piazzai sui blocchi di partenza con l'obiettivo di arrivare primo o secondo, ma allo sparo scattai troppo lentamente.

«Ahia», pensai, facendo i primi passi. «Sarà dura.»

Sentivo le gambe pesanti, ogni passo era una fatica. Non avevo energia, le forze mi avevano abbandonato. Quando uscii dalla curva ero ancora in prossimità del gruppo, ma i primi erano ormai in leggero vantaggio, perché avevano più energie. Cercai di correre

più forte, di alzare di più le ginocchia, nel disperato tentativo di rimontare. Ma avevo perso velocità, ero sfinito.

Mi avvicinai al traguardo in quarta posizione, comunque sufficiente per passare alla fase successiva.

«Intanto vedi di qualificarti, poi penserai a rimetterti in sesto», mi dissi.

Ma il tizio accanto a me mi stava col fiato sul collo, voleva quel quarto posto molto più di me. Il suo respiro pesante, le sue scarpe che ticchettavano sulla pista: non sentivo altro. Con la coda dell'occhio vidi che aveva i denti serrati e che le vene sul collo stavano per scoppiargli. In quell'istante capii che in qualsiasi altro giorno, se fossi stato in forma, sarei già stato sul traguardo. E fu allora che i dubbi tornarono ad assalirmi.

«Non dovrei neppure essere qui...»

«Maledetti infortuni...»

«Il programma di allenamento è stato troppo intenso, non sono al cento per cento...»

Non aveva più senso qualificarmi. Sul serio, per che cosa? In quei pochi secondi avevo capito che non avevo forza e che, anche con un giorno di riposo, probabilmente sarei arrivato ultimo nella batteria successiva. Dannazione, io correvo solo per vincere, e rendermi conto che non avevo possibilità di arrivare in finale mi tolse ogni energia. Volevo soltanto andarmene. Atene era stata un grande tormento fin dal primo giorno, quindi decisi di lasciare il posto all'atleta accanto a me.

«Va bene, fratello, prendilo tu, te lo regalo», pensai.

Mentre tagliavo il traguardo in quinta posizione, provai un senso di sollievo. Il mio viaggio ad Atene era finito, e pensai che una volta fuori gara la pressione si sarebbe allentata. Ma non avevo fatto i conti coi tifosi giamaicani. Quando in Giamaica si venne a sapere che non mi ero qualificato e che da inizio stagione combattevo contro gli infortuni, esplose la rabbia: i giornali cominciarono a criticarmi, la gente voleva sapere perché ero andato ad Atene se non ero in forma, i tifosi non capivano perché non fossi più l'uomo dei record dei CARIFTA Games.

Quando tornai a Kingston, un paio di settimane dopo, circolavano un mucchio di teorie. Dicevano che ero infantile, che se non mi ero presentato ai Mondiali di Parigi per la congiuntivite significava che non sapevo reggere la pressione di un grande evento, e Atene ne era la prova. Diedero la colpa perfino al crocifisso che portavo al collo nelle batterie allo Stadio Olimpico. Era un regalo di mia madre,[11] ma la croce era troppo grande e mi dondolava sul petto durante la corsa, così la stringevo sempre tra i denti: be', un articolo di giornale se la prese con quel ciondolo.

Quando non parlavano dei miei problemi di salute, o del crocifisso al collo, tifosi e giornalisti criticavano il mio stile di vita. Dicevano che ero pigro e che andavo a troppe feste. I giornalisti mi avevano visto entrare in qualche fast food KFC o Burger King, a Kingston, e la cosa li aveva irritati. Se mi vedevano al Quad una o due sere, scrivevano che ci avevo passato tutta la settimana. Sapevo che anche gli altri atleti andavano a ballare, ma di loro non scriveva nessuno. Se andavo a una festa con un altro atleta e venivamo fotografati insieme mentre ci divertivamo senza fare niente di male, i media

giamaicani facevano a pezzi me e non dicevano neanche una parola sul mio collega. Era assurdo.

Immagino che per certi versi avessero ragione: io adoravo i fast food e mi piaceva andare a qualche festa, ogni tanto. Spesso mi allenavo tutta la settimana, poi nel weekend consumavo un solo pasto in quarantott'ore. Iniziavo il venerdì sera con la discoteca, *per tutta la notte*: ballavo il Whining, chiacchieravo con gli amici. Il sabato mi svegliavo verso mezzogiorno e giocavo ai videogame per ore e ore finché sentivo brontolare lo stomaco, allora andavo a New Kingston con mio fratello Sadiki e compravamo un secchiello di pollo fritto o qualche hamburger. Quasi tutti i fine settimana erano così: un solo pasto al fast food, ballo e videogiochi. Non so come ho fatto a sopravvivere.

Era la fine della stagione 2004 e avevo appena compiuto diciott'anni, ero immaturo, stavo ancora imparando il mestiere e nessuno badava alle mie crisi adolescenziali. I tifosi giamaicani non mi capivano, non capivano che mi piaceva alternare lavoro e riposo. Per loro ero un campione mancato, un altro atleta che stava sprecando il suo talento. Ma potevano pensare quel che volevano: io sapevo di stare bene. Il mio problema era l'allenamento, che mi stancava tantissimo, fisicamente e mentalmente.

* * *

Atene mi costrinse a una decisione: era il momento di far salire a bordo il coach Glen Mills. Gli allenamenti del coach Coleman mi avevano sfiancato. Certo, era un allenatore bravissimo nella corsa a ostacoli e aveva avuto successo con tanti altri atleti, ma i suoi metodi non erano adatti a me, né come atleta né come persona. Per quanto si sforzasse, non riuscivamo ad andare d'accordo. Non era colpa sua, a volte nell'atletica va così.

Tanta gente non capisce che il rapporto tra un atleta e il suo coach è come quello tra una squadra di calcio e l'allenatore. Sir Alex Ferguson impara a conoscere i suoi giocatori e la loro personalità, e allo stesso modo un coach di atletica deve capire a fondo ogni atleta della sua squadra. Alcuni velocisti reagiscono meglio a un allenamento intensivo, altri a uno più leggero, è inutile costringere tutti a seguire lo stesso programma. Chi non riesce ad allenarsi con tanta intensità si brucerà in fretta e crollerà prima rispetto a chi è fisicamente più forte: a me era successo esattamente questo. Il coach Coleman non aveva capito che tipo di sprinter fossi, non sapeva come prendermi. Mi obbligava a seguire lo stesso programma degli altri suoi atleti, così mi ero infortunato.

È in questo che si distingue un grande coach: per i suoi atleti sa essere un amico e un mentore, oltre che una guida. Sa ascoltare. Li accompagna in tutti i momenti difficili, dentro e fuori la pista: infortuni, problemi personali e stress. Per me il coach Mills era uno di questi. Durante le Olimpiadi l'avevo osservato attentamente mentre allenava i suoi velocisti e mi ero accorto che teneva sempre conto delle esigenze individuali e della personalità di ogni atleta. Esattamente il tipo di rapporto che volevo io.

Avevo anche capito che avrei potuto ripetere all'infinito al coach Coleman che mi facevano male la schiena e le gambe, ma lui non avrebbe mai cambiato strategia, perché in passato gli aveva dato buoni frutti. Per me, però, Atene era stata un disastro. Così, dopo aver riflettuto bene, dissi a Mr Peart che non volevo più allenarmi con Coleman. Era una situazione delicata, ma non l'avevo assunto io e non spettò a me licenziarlo, quindi non so come la prese, non l'ho mai chiesto. Ma ogni volta che l'ho rivisto all'High Performance Centre era un po' freddo. Poco tempo dopo, il coach Mills accettò di allenarmi.

Che differenza! Le mie prestazioni migliorarono quasi subito. Il coach venne a casa mia a Kingston per conoscermi meglio: voleva sapere come mi ero allenato al liceo e capire la storia dell'allenamento sbagliato. All'improvviso avevo un dialogo col mio coach, e lo stile di Mills mi piacque subito. Era cordiale, intelligente e sincero. Mi ascoltava e mi spiegava tutto nella sua parlata lenta e cantilenante, usando modi di dire insoliti, per esempio chiamava il mio cervello «il quartier generale» («Quello che ti dico deve entrarti nel quartier generale, Bolt!»). Era evidente che aveva una strategia per la mia carriera. Voleva che capissi ogni sua parola.

«Bolt, tu hai un grande talento», mi disse. «Ma dobbiamo procedere lentamente, perché dovrai essere pronto fra tre anni...»

Fu solo il primo di una serie di shock.

«*Yo*, coach, aspetti un attimo. Tre anni?» esclamai. «Sta parlando del 2007 o 2008! Ma che dice?»

Ero impaziente di mettermi al lavoro. Avevo già perso un'Olimpiade per colpa dell'infortunio e un Campionato del mondo per malattia, dovevo tornare subito in azione. Ma il coach fu irremovibile: mi spiegò che bisognava avere pazienza, perché dovevo arrivare in forma perfetta all'Olimpiade del 2008. Se fossimo andati troppo di corsa, imboccando qualche scorciatoia, avrei rischiato d'infortunarmi di nuovo.

L'intuito gli diceva che il mio corpo si era ribellato perché l'avevo fatto faticare troppo. La scoliosi era un ostacolo che potevamo superare, ma gli strappi al tendine posteriore del ginocchio e gli altri piccoli infortuni fastidiosi lo preoccupavano ancora. Mi promise che si sarebbe preso cura di me. Studiammo insieme i referti del dottor Müller-Wohlfahrt, e il coach mi disse che la diagnosi era solo l'inizio: voleva trovare anche la cura, e per farlo avrebbe letto tutti gli articoli scientifici esistenti sulla scoliosi. Qualche settimana dopo, prima di riprendere gli allenamenti, andò anche a parlare con vari esperti per chiedere un consulto sulle cure più efficaci. Scoprì che esistevano diversi metodi di fisioterapia che potevano rafforzare la colonna vertebrale. Insomma, si diede un gran daffare.

«Dovrai conviverci con questa malattia, Bolt», mi disse alla fine delle sue ricerche. «I muscoli della schiena e gli addominali sono deboli, e questa debolezza si ripercuote sull'anca. Quando corri con la colonna vertebrale ricurva, l'anca esercita pressione sui tendini delle ginocchia, rischiando di strapparli. Ma se rafforziamo la schiena e gli addominali con la ginnastica, questo dovrebbe aiutarti a compensare la disfunzione.»

Mi stavo abituando al lavoro in palestra. Il coach Coleman mi aveva fatto allenare coi pesi per rafforzare i muscoli centrali del corpo: zona lombare, addominali, tendini posteriori delle ginocchia e quadricipiti femorali. Avevamo lavorato anche sui polpacci e sulle articolazioni della caviglia. Erano esercizi molto importanti per acquisire forza nei 200 metri. Il coach Mills mi disse che il lavoro in palestra sarebbe rimasto un momento fondamentale per i nostri allenamenti, ma che aveva sviluppato anche un altro programma specifico per la schiena e gli addominali. Se volevo raggiungere una forma sufficiente per vincere i campionati, dovevo allenarmi in maniera molto intensiva per almeno un'ora al giorno.

Sollevamenti, esercizi vari per il tronco, stretching. Accidenti, quando vidi per la prima volta l'elenco degli esercizi che avrei dovuto fare mi vennero le vertigini. Erano tantissimi. Sapevo che ognuno era pensato per potenziare i muscoli centrali del corpo, che poi sono quelli che sostengono la colonna vertebrale, però mi lamentai lo stesso. Non ho mai sopportato quel lavoro extra fin dal primo giorno. Gli esercizi si facevano a casa, e siccome il coach conosceva la mia reputazione di pigro iniziò a tenere d'occhio i miei progressi con molta attenzione. Ogni sera mi guardava mentre facevo stretching, e questo m'irritava: ero già stanco dopo gli allenamenti in pista, e volevo solo crollare sul divano e giocare ai videogame, ma lui era irremovibile.

Ma non fu tutto qui. Andai di nuovo a farmi visitare dal dottor Müller-Wohlfahrt, che mi fece altre iniezioni per alleviare la pressione sulla schiena. Una volta tornato a casa, un massaggiatore iniziò a lavorare su di me prima e dopo ogni corsa e ogni allenamento. Mi trasferii nella scuola del coach, il Racers Track Club presso l'Università delle Indie Occidentali, poco fuori Kingston. Prima di iniziare a correre mi sottoponevo a una seduta di fisioterapia per massaggiare i muscoli della schiena e del tronco, estendere le gambe e flettere i tendini del ginocchio, i glutei e i polpacci. Ogni muscolo veniva riscaldato per evitare che cedesse sotto la pressione.

Era una vita completamente nuova per me, ma il coach era sempre al mio fianco. Conosceva il mio carattere e sapeva che avevo bisogno di affetto e di comunicazione. Ogni volta che ero stressato o che mi preoccupavo per gli infortuni, ne parlavamo. A volte sulla pista diventavo taciturno, così la mattina dopo il coach veniva da me per fare due chiacchiere.

«Bolt, che ti succede?»

Io all'inizio facevo spallucce. «Niente, coach.»

«Coraggio, Usain, cosa ti prende?»

Dopo qualche insistenza gli spiegavo la situazione, che fosse un problema con l'allenamento, un doloretto o una sensazione di stanchezza, e lui mi dava sempre una risposta ragionevole, di solito mentre mi batteva a domino. Spesso nelle sue risposte c'era anche un incoraggiamento a impegnarmi di più, molto di più.

A volte si comportava come un padre che cerca di far capire qualcosa al figlio ripetendoglielo fino alla nausea, e allora il figlio pensa: «Santo cielo, sta' un po' zitto!» Non mi rendevo ancora conto pienamente del mio talento, perché non riuscivo a vederlo

dall’esterno, neanche dopo aver stabilito i primati mondiali juniores ed essere andato alle Olimpiadi. Il coach invece capiva tutto e sapeva che dovevo metterci molto più impegno.

Mi incoraggiò ad appassionarmi agli allenamenti, voleva che nel nostro primo anno insieme sviluppassi la voglia di vincere. Ogni volta che veniva a sapere delle mie serate in discoteca, mi spiegava perché era importante che lavorassi sodo. Doveva essere irritante per lui vedermi fare i bagordi, eppure non gridava. Non litigavamo mai. Mi spiegava cosa aveva dovuto fare per diventare coach, mi raccontava la storia degli atleti che avevano avuto successo grazie a lui, e io lo ascoltavo sempre, perché sapevo che era un esperto. Forse in quei primi tempi abbiamo fatto più riunioni di Bill Gates e sir Richard Branson messi insieme. Col senno di poi posso dire che fu l’inizio di una collaborazione fantastica.

* * *

Nel 2005 iniziai a vedere i risultati delle mie fatiche. A giugno vinsi sia il meeting Grand Prix di New York sia i Campionati giamaicani di Kingston, un mese dopo arrivai primo ai Campionati dell’America Centrale e dei Caraibi a Nassau. In una gara a Londra segnai persino un tempo di 19”99 nei 200 metri. Grazie ai tempi registrati risalii la classifica e tornai a essere considerato una giovane promessa a livello mondiale, pronto a concretizzare il proprio potenziale e sfidare i grandi nomi dell’atletica.

Il progetto iniziale per la stagione 2005 era quello di non stancarmi troppo, avrei partecipato a pochi eventi facili mentre lavoravo per tornare in piena forma. Andò meglio del previsto. Ero cambiato anche mentalmente, e nel mese di agosto ai Campionati del mondo di Helsinki mi sentivo forte. Fu allora che il coach vide per la prima volta in me l’istinto del killer. Dice sempre che è stato proprio nella finale dei 200 metri di quell’anno che sono diventato un campione con la mente di granito.

Mentre volavo per la Finlandia, sapevo di essere diventato più forte. La prima fase del programma del coach aveva funzionato, fuori e dentro la pista, gli allenamenti che avevo cominciato a fare nel mese di ottobre mi avevano rafforzato fisicamente. Avevo gli addominali scolpiti, le gambe piene di energia, le vene che pompavano sulle cosce e sui polpacci. Ma ero diventato più forte anche a livello psicologico: senza l’inutile stress fisico di un intenso allenamento di base, non mi ero più stirato. E, insieme al dolore, erano scomparsi i dubbi e le incertezze.

Avevamo lavorato anche sulla tecnica. Il coach mi aveva imposto di accorciare i passi, diceva che tendevo troppo le gambe e che questo mi faceva perdere il controllo e quindi la velocità. Nonostante i miglioramenti, però, dovevamo ancora trovare la strada giusta, quel delicato equilibrio tra il problema della scoliosi e la necessità di sfruttare appieno il mio talento naturale. Il mio programma di allenamento per la resistenza in corsa era stato ridotto, e al Racers Track Club non correvo mai ripetute sopra i 500 metri, e non più di una volta per sessione. Mentre mi riposavo a bordo pista, il coach ascoltava le mie

impressioni su quanto avevo appena fatto. Era come un meccanico che posa l'orecchio sul motore di un'auto sportiva: a ogni lamentela, a ogni gemito, decideva quali erano gli interventi di manutenzione necessari.

I piccoli aggiustamenti fatti di volta in volta erano bastati a migliorare le mie prestazioni. Ero piuttosto sicuro di poter conquistare una medaglia a Helsinki, e anche i giornalisti erano tornati a credere in me, e questo mi faceva piacere. In ogni caso, anche se non avessi vinto nessuna medaglia, la Finlandia avrebbe potuto insegnarmi molto. Era stata una decisione saggia, anche perché mi sarei trovato in un ambiente nuovo con cui familiarizzare: un clima molto freddo e umido, che in futuro avrei dovuto affrontare spesso nelle gare in Nord Europa.

All'inizio del campionato, le batterie di qualificazione non mi costarono troppa fatica. Il corpo era in salute e la corsa era armoniosa.

Batterie: primo posto, 20"80.

Quarti di finale: secondo posto, 20"87.

Semifinali: quarto posto, 20"68.

La prestazione non eccelsa nelle semifinali mi portò ad avere in finale una posizione di svantaggio ai blocchi di partenza. Ero in corsia uno: un bel problema per un velocista alto, perché lì si esercitava più pressione sul corpo al momento d'imboccare la curva.[12] Ma ero ancora convinto di poter conquistare la mia prima medaglia in un campionato di categoria seniores.

«Coraggio, Bolt, dimenticati di Atene. Datti da fare!» mi dissi.

Ma mi aspettava uno shock, perché di lì a poco avrei ricevuto una preziosa lezione sulla concentrazione. Come aveva detto il coach, a Helsinki faceva freddissimo e per giunta quella sera diluviava. Io ero un velocista giamaicano giovane e relativamente inesperto che tremava dal freddo con addosso la canotta bagnata, ma i guai non erano ancora finiti.

All'inizio John Capel, l'americano che correva accanto a me, non si mise in posizione di partenza, ma si lasciò cadere sulla pista e alzò la mano, costringendo tutti a una pausa. Ogni volta che venivamo chiamati ai blocchi, la partenza veniva rimandata. Poi Capel si posizionò in modo da sfiorare appena i sensori di pressione con le scarpe. La tecnologia dei blocchi è progettata per cogliere le false partenze, perciò ogni atleta deve far aderire bene la suola al poggiapiedi: Capel stava rallentando ancora la partenza. I giudici gli dissero di smetterla. Intanto, più a lungo restavamo sotto la pioggia, più io m'infreddolivo.

Mi arrabbiai. «Perché continui a fare così?» pensai. «Perché cavolo non corri e basta?»

Non sapevo proprio cosa stesse succedendo. Morivo di freddo sotto quella pioggia e a ogni ritardo aumentavano i brividi. Rimasi comunque abbastanza concentrato per sentire lo sparo: *Bang!* Partii di scatto e a inizio curva mi trovai in vantaggio: una cosa mai vista per un atleta in corsia uno. Quando uscii dalla curva venni raggiunto dai quattro americani: John Capel, Justin Gatlin, Wallace Spearmon e Tyson Gay. Sentivo la forza

nelle gambe e nella schiena, sentivo tornare la potenza che mi era mancata ad Atene, ma quando cercai di allungare un po' il passo iniziarono i guai. Mi sforzai troppo. Sentii una fitta dietro la coscia: un crampo al tendine posteriore del ginocchio. Il ritardo nella partenza aveva fatto raffreddare i muscoli, che ora saltavano l'uno dopo l'altro come elastici troppo tesi.

«Porca miseria!» pensai. Era il momento di rallentare.

Strinsi i denti e arrivai ultimo al traguardo con un tempo impresentabile, 26"27, ma ci tenevo ad arrivare in fondo anche a costo di zoppicare. A quel punto successe una cosa stranissima: mentre uscivo dalla pista, il coach sembrava contento. Aveva un sorriso a trentadue denti.

«Cos'ha da ridere? Perché è tanto contento?» mi chiesi.

Mi posò un braccio sulle spalle. «Bolt, in pista ho visto una persona diversa. Correvi in corsia uno e molti altri atleti al posto tuo si sarebbero arresi prima ancora di cominciare, ma tu sei diventato un velocista diverso, una creatura nuova. Hai tirato fuori un cuore da campione.»

Avevo dato prova d'intraprendenza in una finale importante, dimostrando una forza di volontà che il coach non aveva mai visto in me prima. Ero stato risoluto, e forse il coach non se l'aspettava. Fatto sta che lo prese come un segno, un indizio del fatto che avrei potuto diventare campione del mondo. Io non me ne rendevo ancora conto, mentre per lui Helsinki fu l'inizio di qualcosa di grosso. A me sembrava assurdo: non c'era *mai* niente di bello ad arrivare ultimo.

# 7.
# Il momento di non ritorno

Dicono che i velocisti sono tutti uguali: che ci interessano solo le ragazze, le macchine veloci e i videogame, e che ci piace dormire fino a tardi. Non so se fosse così per gli altri, ma nel mio caso lo stereotipo era abbastanza vicino alla realtà, soprattutto per quanto riguardava la pigrizia.

Non mi piaceva alzarmi presto, neppure nelle belle mattine in cui il sole a Kingston spuntava dalle Blue Mountains, le cime coperte di neve che incorniciano il panorama della città. Se c'era qualcosa da fare prima di mezzogiorno, che fosse una telefonata di lavoro o una riunione, io non ero disponibile. Se volevano scattarmi fotografie all'alba per la copertina di una rivista, dicevo di no. Odiavo alzarmi dal letto e se proprio mi costringevano a farlo ero scontroso per ore, sembravo un orso col mal di testa.

Per tutto il 2006, la mia pigrizia diede un sacco di grattacapi al mio coach, anche se all'inizio non lo dava a vedere. Se la stagione precedente era stata una ricerca di equilibrio tra la preparazione atletica e l'attenzione alla mia schiena dolorante, il 2006 invece fu l'anno dell'impegno per raggiungere la forma fisica perfetta. E quell'impegno significava dolore, molto dolore. Il coach intensificò il programma di esercizi per i muscoli del tronco, provocandomi altri dolori allo stomaco, alla schiena e alle ginocchia. Il lavoro in pista mi faceva male alle gambe e ai polmoni, come sempre, ma la palestra era ancora peggio: ne uscivo con dolori in tutto il corpo, dopo una nuova serie di esercizi pensata per rafforzare contemporaneamente i muscoli che servivano per correre e quelli che sostenevano la colonna vertebrale. Avere più forza significava avere più velocità in curva nei 200 metri e più energia da bruciare negli ultimi trenta.

Riuscivo ancora a sopportare quei ritmi, ma a un certo punto mi dissero che dovevo iniziare ad allenarmi di mattina presto, perché il coach aveva scoperto che l'allenamento cardiovascolare stimolava meglio il fisico nel tardo pomeriggio, mentre gli esercizi in palestra erano più efficaci se fatti prima di mezzogiorno. Quella sì che era una brutta notizia, perché dovevo svegliarmi presto, verso le dieci del mattino: un'impresa impossibile.

All'inizio, con l'allenamento di base, mi ero attenuto al programma del coach, ma dopo un po' cominciai a saltare qualche sessione. A volte non mi sforzavo al massimo quando andavo allo Spartan Health Club, la palestra di New Kingston dove mi allenavo con gli altri atleti giamaicani. Lo vedevo più come un posto dove incontrare gli amici e chiacchierare.

In un certo senso, stavo diventando vittima del mio successo. I cambiamenti apportati dal coach mi avevano permesso di vincere alcuni meeting importanti, in allenamento non mi stiravo più i muscoli come prima e il mal di schiena era sotto controllo. Inoltre nel 2006 vincevo sempre più spesso, anche se il livello di difficoltà delle gare era aumentato parecchio. Invece di concentrarmi su eventi relativamente meno prestigiosi come i Campionati dell'America Centrale e dei Caraibi dell'anno prima, ormai mi

capitava di sfidare grandi nomi dell'atletica – come Tyson Gay, Wallace Spearmon e Xavier Carter – nei meeting del Grand Prix in città come New York, Londra, Zurigo, Losanna (dove registrai un nuovo personale di 19"88) e Ostrava. A fine stagione arrivai terzo alla IAAF World Athletics Final e secondo alla Coppa del Mondo IAAF di Atene, dietro Wallace, correndo in 19"96.

Quei piccoli successi avrebbero dovuto stimolarmi a lavorare sodo, a faticare di più, e invece li usavo come scusa per impigrirmi. Mi dicevo: «Be', sto andando alla grande, posso anche saltare un allenamento ogni tanto». La mattina a volte restavo a letto invece di andare allo Spartan.

Ma i mancati allenamenti mi tradirono. Per esempio a marzo, in un meeting al National Stadium di Kingston. Quella sera dovevo correre nella staffetta 46400 col mio antico rivale Keith Spence, ed ero sicuro di farcela. Ma quando presi il testimone e raggiunsi Spence in curva, sentii di nuovo il solito dolore dietro la coscia. *Boing!* Mi si era strappato un tendine: un dolore lancinante. Stavolta uscii dalla pista, non riuscii a stringere i denti e sopportare come avevo fatto a Helsinki, forse perché la posta in gioco non era altrettanto alta. Zoppicai chiedendo aiuto e stringendomi la gamba.

Cercai lo sguardo del coach tra la folla, ma quando mi avvicinai alla tribuna sentii un fischio, poi un altro e un altro ancora. Il volume si alzò sempre di più e quando arrivai sotto gli spalti capii che mi stavano fischiando tutti. Accidenti, sembravano proprio arrabbiati. Alcuni gridavano, m'insultavano addirittura: dicevano che mi ero fermato apposta perché sapevo di non poter vincere. Poi m'insultarono di nuovo quando uscii zoppicando.

«Che diavolo succede?» pensai, avvilitissimo. «Da dove salta fuori questa storia?»

Non credevo che stesse succedendo davvero. Avevo sentito parlare di incubi in cui ti ritrovi chiuso in una stanza con un mucchio di persone arrabbiate e tutti ti insultano. Ma io quell'incubo lo stavo vivendo nella realtà e su scala molto più grande. Non avevo mai pensato che il pubblico giamaicano – i miei connazionali, gli stessi che avevano tifato per me con tanto entusiasmo ai Campionati del mondo juniores nel 2002 – potesse fischiarmi sulla pista di Kingston.

I fischi facevano ancora più male del tendine infortunato. Avevo solo diciannove anni, e le critiche colpivano al cuore. Avevo sempre dato tutto il mio amore al popolo della Giamaica, ogni volta che correvo. Il fatto che mi fossi realmente infortunato rendeva la situazione doppiamente ingiusta, perciò uscii dallo stadio che ero su tutte le furie. Il viaggio in auto fino a casa fu terribile. Quando arrivai, avevo la testa piena di cattivi pensieri.

Per prima cosa dubitai delle mie capacità: «Non sono abbastanza bravo per questo sport...»

Dubitai dei tifosi giamaicani: «Incredibile, mi hanno fischiato mentre cercavo di fare del mio meglio. Correvo forte... *Yo*, d'ora in poi andrà sempre così?»

E poi, ancora peggio: «Tre anni fa ho iniziato a fare questa vita. E sono tre anni che mi faccio male a ripetizione. Sta funzionando davvero? Faccio bene a continuare? Tutto il

mio impegno, tutti i miei sforzi, forse sono inutili. Questo sport è proprio difficile...»

Sapevo che erano pensieri illogici e che non stavo seriamente pensando di smettere, ma il giorno dopo mi sedetti davanti al coach e gli dissi che avevo alcuni dubbi sulla mia carriera. «Non capisco cosa succede. Perché mi fischiano?»

Il coach mi spiegò la situazione. «Devi imparare a capire i giamaicani, Usain. Devi capire come sono fatti. Se vinci ti applaudono, se perdi ti fischiano. La Giamaica è così. Ma devi capire anche che tu corri prima di tutto per te stesso, la Giamaica viene dopo. Non puoi preoccuparti di quel che pensano gli altri. Se non capisci questo, non ha senso che continui.»

Il coach se ne intendeva, perché anche lui veniva criticato. I giornalisti lo attaccavano dicendo che con lui io sprecavo il mio talento, che non mi allenava bene, nonostante qualche successo nel 2005. Chiedevano che mi fosse assegnato un nuovo allenatore, ma non avevano idea dei nostri piani e obiettivi a lungo termine. Non che al coach importasse: «Ascolta, se otteniamo buoni risultati faremo capire a tutti che sappiamo trovare l'acqua nel deserto», mi disse.

Tornato a casa, continuai a riflettere sulle sue parole e sul da farsi. Sapevo che aveva ragione, che avrei dovuto ignorare tutte le critiche. Pensai: «Al diavolo i tifosi, andrò avanti e lo farò soltanto per me stesso». Avevo un nuovo mantra da ripetermi ai blocchi di partenza: *Non pensare a loro. Datti da fare e basta.*

All'improvviso l'atletica era una questione che riguardava prima di tutto me, e solo in seconda battuta i tifosi giamaicani. Era bello non doversi più preoccupare di loro.

* * *

Arrivarono altri consigli, molti altri. Se saltavo un allenamento, il coach veniva a parlarmi. Se andavo in discoteca, il coach veniva a parlarmi. Se non andavo in palestra e sembrava che stessi perdendo il ritmo, il coach veniva a parlarmi. A volte veniva a parlarmi anche senza motivo.

All'inizio del 2007 mi chiese di darmi un obiettivo, di trovare una fonte d'ispirazione, un traguardo al quale puntare ogni volta che mi allenavo, in palestra o in pista.

«Devi volere qualcosa», mi diceva. «Devi darti degli obiettivi per motivarti di più. Il desiderio è il segreto del successo.»

Era un consiglio saggio. Quando avevo iniziato a correre da professionista mi ero ripromesso di guadagnare soldi per fare regali alla mia famiglia. La mamma non aveva la lavatrice e odiava fare il bucato a mano, quindi volevo regalargliene una nuova di zecca. Pa' si preoccupava sempre per le finanze di famiglia, e questo m'irritava. Un giorno, quando iniziò a brontolare per le bollette, gli dissi: «Ti restituirò fino all'ultimo centesimo che mi hai dato quand'ero bambino!» Se avessi guadagnato abbastanza, mi dissi, avrei potuto persino comprargli una macchina nuova.

Immagino che sia facile lasciarsi affascinare dai soldi che girano nello sport, di qualsiasi sport si tratti. Quando sono entrato nel circuito professionistico, nel 2004, e ho

iniziato a frequentare gli altri atleti, ho scoperto quanto guadagnavano i migliori di Kingston e non ci potevo credere. Per esempio Asafa Powell, il centometrista. I 100 metri erano l'apice del prestigio e del guadagno. A quei tempi i centometristi guadagnavano sedicimila dollari per una vittoria nella Golden League, la serie di meeting annuali organizzati dalla IAAF, e i più bravi ricevevano un gettone di presenza per partecipare ai meeting, spesso anche quaranta o cinquantamila dollari a gara. E poi c'erano i contratti con gli sponsor.[13] Asafa era diventato una vera star nel 2005, stabilendo il record mondiale con un tempo di 9"77. Da un giorno all'altro si ritrovò famosissimo e ricchissimo, perché tutte le aziende di abbigliamento sportivo e i produttori di bibite volevano sponsorizzarlo. Ogni volta che lo vedevo, ai meeting o a Kingston, era sempre al volante di una bella auto sportiva.

«Mmm, dovrò procurarmene una anch'io», pensavo.

Per me il 2004 non era stato un grande anno. Prima delle Olimpiadi avevo suscitato l'interesse di molti, ero il campione in carica nelle categorie allievi e juniores e avevo battuto ogni genere di record. I tifosi volevano vedermi correre. Andavo di moda, soprattutto in Giamaica, ed erano disposti a pagarmi per gareggiare, ma per colpa degli infortuni non avevo preso nessun gettone di presenza e nessun premio, così nel mio primo anno di attività professionistica non ero riuscito a sfruttare appieno il mio potenziale economico.

Mr Peart mi aveva procurato alcuni contratti, e a ripensarci adesso erano piccole cose, ma erano la prova che già a diciassette anni avevo un certo appeal commerciale. Ero stato testimonial di un supermercato che si chiamava Super Plus: io prestavo loro la mia faccia e in cambio mi regalavano ogni mese una certa quantità di generi alimentari. Poi firmai un modesto contratto con l'azienda di abbigliamento sportivo Puma, che mi regalava un mucchio di scarpe: di questo contratto ero proprio contento. Fui testimonial anche di una compagnia telefonica, la Digicel. Avevo qualche soldo in banca, quindi, ma non erano molti e quando finirono non ne arrivarono altri. Non incassavo grosse cifre, e ogni volta che arrivava un assegno mi davo alla pazza gioia e lo spendevo tutto. Così spesso ero costretto a chiedere un prestito a Mr Peart per arrivare alla fine del mese.

Quando gli spiegavo i miei problemi economici, lui diceva: «Così non va bene, dovrai imparare a risparmiare!»

In quel primo anno imparai alcune lezioni importanti. Iniziò a rappresentarmi un agente di nome Ricky Simms, della PACE Sports Management di Londra. Ricky era stato selezionato come mio agente da Mr Peart perché la sua agenzia lavorava con vari primatisti del mondo e campioni olimpici. Andammo subito d'accordo. Ricky era un irlandese che lavorava insieme con la sua compagna, Marion Steininger, e chiacchierare con loro era divertente. Come il coach, anche Ricky mi capiva: era stato un buon mezzofondista, quindi conosceva le pressioni alle quali è sottoposto un atleta, oltre al potenziale economico. Quando venne a Kingston per conoscermi, mi spiegò come funzionava il business e quanti soldi avrei potuto guadagnare... *se* fossi riuscito a sfruttare il mio potenziale.

Mi disse che se avessi iniziato a correre più veloce avrei guadagnato di più. Avrei ricevuto cifre più alte per la partecipazione ai meeting e premi più ingenti in caso di vittoria. Vincendo un oro o un argento, i premi aumentavano. Bastava vincere una medaglia in una gara importante, come le Olimpiadi o i Campionati del mondo, e sarebbero arrivati un mucchio di soldi dagli sponsor e da altre opportunità commerciali, che a loro volta avrebbero portato a nuovi contratti per spot televisivi e apparizioni pubbliche. Mi entusiasmai.

«Che meraviglia», pensai. «Se riesco a restare in forma, le cose potrebbero mettersi davvero bene. Potrei guadagnare un bel po' di soldi.»

Nel 2004 Ricky me lo disse chiaro e tondo: per guadagnare di più, per comprarmi un'auto come quella di Asafa, dovevo vincere le gare più importanti del circuito. Ma per farlo dovevo battere gente come Shawn Crawford e Justin Gatlin nei 200 metri: più facile a dirsi che a farsi. Nel corso del 2004 avevo disputato poche gare, e l'anno dopo non sapevo bene come fare per portarmi in vantaggio su quegli atleti.

Fu allora che entrò in scena il coach. A metà stagione 2005, notò un difetto della mia tecnica e capì che, se l'avessimo corretto, avrei potuto diventare un avversario pericoloso.

«Bolt, continui a guardarti intorno mentre corri», mi disse un pomeriggio sulla pista. «Negli allenamenti non lo fai, ma durante le gare giri sempre la testa per vedere a che punto sono gli altri. Così sprechi tempo prezioso, spendi energie che dovresti dedicare alla corsa. Se fossi un cavallo ti metterei i paraocchi per non farti guardare a destra e a sinistra mentre corri verso il traguardo. Se vuoi battere gli altri, devi guardare dritto davanti a te.»

Gli diedi retta e, la volta successiva che gareggiai nei 200, al Reebok Grand Prix di giugno, mi sforzai di non girarmi a guardare gli avversari almeno fino ai centocinquanta metri. E quando mi girai non li vidi, perché erano molto, *molto* indietro.

«Ah, adesso ho capito!» pensai.

Quel semplice accorgimento bastò a migliorare le mie prestazioni nel 2005, aprendomi ottime prospettive di guadagno. Incassavo sempre di più, tra gettoni di presenza e premi per le vittorie. In poco tempo riuscii a comprare la lavatrice alla mamma.

Per tutto il 2006 e fino all'inizio del 2007, mi concentrai sull'obiettivo di guadagnare di più: volevo quell'auto per Pa' e sognavo di averne una sportiva anch'io. All'epoca guidavo una Honda che mi piaceva molto, ma volevo qualcosa di più elegante. Feci leva su quel sogno per spingermi al limite negli allenamenti, nonostante il dolore, ma poi mi accorsi che ero molto più ambizioso di altri atleti dello Spartan o del Racers Track Club. Notai che molti di loro si accontentavano del poco che guadagnavano, pensando: «Va bene, ho vinto qualche gara, ho guadagnato qualcosa, mi basta così». Ma io ragionavo in modo diverso. Volevo attingere a tutte le mie risorse nel circuito professionistico. Volevo sfruttare tutto il mio potenziale e guadagnare un sacco di soldi. Ogni volta che vedevo Ricky gli facevo la stessa domanda: «*Yo*, spiegami un po', come fanno Tizio e Caio a guadagnare così tanto?»

Mi ripetevo ogni giorno l'obiettivo che mi ero prefissato. Se a volte mi veniva voglia di impigrirmi, mi dicevo: «Cos'altro voglio? Qual è la cosa che desidero di più?» E immaginavo l'auto, i vestiti, tutto quello che speravo di ottenere, così mi motivavo. *Datti da fare, Bolt! Vai ad allenarti, se vuoi quelle cose!*

Ma era difficile lo stesso. Certi giorni il coach mi diceva di correre un'altra volta i 300 metri, e poi un'altra volta ancora, anche se lo facevo già da ore. Non mi sentivo più i muscoli, non riuscivo a rialzarmi dalla pista, e più mi muovevo più avevo dolore. Ogni muscolo gridava: «Basta! Non voglio più muovermi!» E a quel punto dovevo scavare molto a fondo per trovare la motivazione.

Per fortuna il coach mi aveva insegnato un modo per affrontare il dolore. Mi aveva parlato del «momento di non ritorno»: quell'ondata travolgente, quell'istante di agonia pura in cui il corpo grida all'atleta di smettere, di riposarsi, perché il dolore è diventato intollerabile. Era un punto di svolta. Il coach era convinto che se un atleta crollava proprio in quel momento, tutto il dolore sopportato fino ad allora sarebbe stato inutile, perché l'allenamento non avrebbe rafforzato i muscoli, ma se fosse riuscito a sopportare e continuare a correre per altri due giri di pista (o anche tre), in quell'arco di tempo il corpo si sarebbe irrobustito. Era allora che un atleta diventava più forte.

Imparai a reagire alle fitte e ai crampi improvvisi. Il coach mi disse che, quando sentivo un dolore, come un nervo infiammato alla spalla o un bruciore al ginocchio, dovevo correre. In quell'attimo di smarrimento, dovevo farmi forza e andare avanti. Provando quelle nuove sensazioni, avrei iniziato a capire fin dove era capace di spingersi il mio corpo nei momenti di stress.

La teoria del coach era molto semplice: «Non si può mai sapere, Bolt. Potresti sentire un dolore improvviso alla finale delle Olimpiadi e, se non hai imparato a riconoscerlo in allenamento, potresti fermarti per una fitta che è solo temporanea e non debilitante. E se ti fermi perdi la possibilità di un oro olimpico, forse per sempre. Se invece impari a correre nonostante il dolore, allora saprai che puoi non fermarti. E continuare a inseguire la gloria».

Continuai a correre nonostante i crampi e, un allenamento dopo l'altro, il momento di non ritorno divenne una sensazione dolorosamente familiare.

* * *

È strano come una sola gara possa cambiare tutto. Nell'agosto 2007, ai Campionati del mondo di Osaka in Giappone, ero forte, fortissimo. Avevo superato così tante volte il momento di non ritorno che quasi ci ero rimasto secco, e avevo stretto tante volte i denti per terminare gli esercizi imposti dal coach per la schiena e il tronco. OGNI SANTO GIORNO. Ma la palestra era un'altra storia. Ci andavo di tanto in tanto e la odiavo. Ci andavo solo perché ero obbligato.

Il lavoro in pista diede i suoi frutti. Dopo qualche buona prova a inizio stagione, avevo scalato la classifica dei professionisti. A giugno arrivai secondo al Reebok Grand Prix di

New York. Sentivo migliorare la mia tecnica a ogni meeting, e i miei personali scendevano sempre di più. Pensai che mi sarebbe stato bene arrivare secondo o terzo in una gara, se in cambio avessi fatto registrare un nuovo record personale. Mi stava bene, purché continuassi a correre sempre più veloce.

A luglio mi piazzai secondo all'Athletissima, il meeting del Super Grand Prix allo Stadio Olimpico di Losanna, in Svizzera, e arrivai primo a Londra nel Norwich Union Grand Prix. A Osaka, ero sicuramente un concorrente di tutto rispetto, ma non il favorito assoluto, perché Tyson Gay correva davvero forte. Aveva vinto i trial statunitensi correndo in 19"62, e tutti pensavano che avesse la vittoria in tasca: impressione confermata appena prima della gara dei 200 metri, quando aveva battuto Asafa nella finale dei 100. Era stato un grande shock per me, prima di tutto perché Asafa era il primatista mondiale ed era un vero gigante, e poi perché la vittoria di Tyson lasciava pensare che sarebbe stato un serio avversario alle Olimpiadi di Pechino dell'anno successivo.

Nonostante tutto, ero abbastanza soddisfatto. Anche il coach sembrava di buonumore, ma mentre ci preparavamo per le batterie mi ricordò l'infortunio che avevo subito a Helsinki. Voleva che mi rilassassi nelle prime gare.

«Non spingere troppo, Bolt», continuava a ripetermi. «Non strafare.»

Mi spiegò che mi sarebbe bastato arrivare secondo alle semifinali per piazzarmi in una buona corsia alla finale: una corsia esterna, invece che interna. Una volta che mi fossi assicurato la corsia giusta in ogni gara, avrei potuto prendermela comoda. Il coach non voleva certo che mi stirassi qualche altro legamento.

*Bang!* Superai la prima batteria facilmente, senza stress. Un ragazzino rischiò di spezzarsi il collo per tagliare il traguardo prima di me, ma io potevo tranquillamente arrivare secondo senza innestare le marce alte. Vinsi la seconda batteria e la semifinale senza sforzarmi troppo, battendo Wallace in entrambi i casi. Quel risultato mi fruttò la quinta corsia per la finale, tra Tyson e Wallace. Era arrivato il momento di fare sul serio.

Mentre ci piazzavamo ai blocchi di partenza allo stadio Nagai, il mio unico pensiero era: «*Yo*, ce la posso fare!» Ero pieno di fiducia in me stesso, e l'unico vero motivo di stress era la partenza. Sapevo che una reazione non prontissima allo sparo mi avrebbe messo in grave svantaggio contro Tyson, che era un avversario temibile e mi avrebbe battuto in un attimo, specialmente in una gara importante come la finale dei Mondiali. Quando la posta in gioco era alta, quell'uomo era spietato. Si sarebbe fratturato un piede pur di conquistare una medaglia d'oro.

A ripensarci adesso, non credo che immaginasse di essere sconfitto da me alla finale: non gli passava proprio per la testa. Probabilmente credeva che fosse Wallace l'avversario da battere nei 200 metri. Un indizio del fatto che Tyson non mi temeva lo ebbi quando vidi che eravamo ancora in buoni rapporti ai blocchi di partenza. Prima delle gare chiacchieravamo, lui mi salutava quando ci incontravamo, rideva sempre delle mie battute. Ma Tyson non faceva mai conversazione con chi riteneva un vero rivale.

Era quello il suo stile. Chiunque seguisse l'atletica sapeva che Tyson aveva una personalità forte: prima della gara fissava la pista come se volesse ucciderla, come se la *odiasse*. Era teso, carico come una molla, era il suo modo di prepararsi. Non era tipo da scherzare davanti alle telecamere, non si fermava a chiacchierare con gli altri nella *call room*, la stanza dove si riuniscono gli atleti prima delle gare. Quindi era facile leggergli nel pensiero. Non mi considerava una minaccia, per questo era gentile con me. Non mi andava giù: volevo essere io il suo problema più grande.

*Bang!* La pistola sparò e, uscendo dai blocchi, capii di essere partito bene, perché raggiunsi Wallace dopo cinquanta metri. Diedi un'occhiata in giro, non riuscii a vedere Tyson ma sapevo che era poco dietro di me. Tornai a guardare avanti. Sentivo il suo respiro concitato e i tonfi delle sue scarpe sulla pista. *Clack! Clack! Clack!* Per i primi settantacinque metri, quel ticchettio metallico restò alle mie spalle. Non sembrava avvicinarsi.

«Tyson non mi sta sorpassando», pensai. «Non mi sorpassa!»

Ma avrei dovuto immaginarlo: all'inizio della curva Tyson partì come un missile. Lo vidi prendere il largo e non c'era modo di fermarlo. Non riuscivo a crederci: in un batter d'occhio aveva guadagnato quattro o cinque metri su di me. Lo fissai incredulo: *Che diavolo è successo?* Ma ero ancora convinto di poter rimontare. Strinsi i denti e diedi fondo alle energie.

«Ce la farò», pensai, mentre il distacco si riduceva e la linea del traguardo appariva all'orizzonte. «Lo raggiungerò!»

Ma mi sbagliavo: il mio corpo aveva esaurito il carburante. Non potevo competere con la velocità di Tyson.

«Lascia perdere il primo posto», mi dissi. «Hai usato tutte le energie che avevi. Non ce la fai a passargli davanti.»

Ormai mancavano venti metri: *game over*. Tyson arrivò primo stabilendo il record di campionato, 19"76, ma l'argento era mio con 19"91, davanti a Wallace, e avevo vinto la mia prima medaglia in un campionato professionistico. Bella prova!

Ero capace di mostrarmi all'altezza nei grandi eventi. Ero capace di lavorare sodo e di non stirarmi i muscoli. Ero capace di vincere medaglie nonostante la scoliosi. E chi se ne importava di cosa pensavano i giamaicani: stavo dando del filo da torcere a Tyson Gay.

* * *

Ma c'erano incertezze, dubbi. Dopo la gara mi lasciai cadere sulla pista, mi girava la testa. Volevo capire cos'era successo: avevo dato il massimo, e non capivo come avesse fatto Tyson a sorpassarmi in curva. In un attimo aveva rimontato un distacco di vari metri e mi aveva fatto mangiare la polvere.

Quando arrivai al villaggio degli atleti, quella sera, tutti erano felicissimi del mio argento, e lo ero anch'io, ma mi sentivo anche inquieto. *Com'è possibile? Come ha fatto a battermi?* Alle due del mattino mi scoppiava la testa, non riuscivo a rilassarmi e avevo

bisogno di risposte. Uscii in corridoio e andai a bussare alla stanza del coach. Lo avevo svegliato, aveva gli occhi gonfi di sonno, ma capì subito che qualcosa non andava.

«Usain? Che succede?»

Tirai fuori tutto.

«Come c'è riuscito, coach? Insomma, come ha fatto? Era dietro di me, e poi è uscito dalla curva in quel modo, com'è possibile? Pensavo davvero di averlo battuto, pensavo di potercela fare.»

Era notte fonda e quasi tutti gli altri atleti dormivano, ma la mia mente era ancora sulla pista col mio più grande rivale. Il coach si era già preparato la risposta. Forse la teneva pronta da un po' o quantomeno ebbi quest'impressione.

«È perché sei pigro in palestra», mi disse. «Pensi di fare abbastanza, ma non è così.»

Lo interruppi. «Coach, ma io sono...»

«No che non lo sei! Fai solo una parte del lavoro! Lo so che è faticoso, ma devi farlo tutto. Fatti entrare quest'idea nel quartier generale, perché la velocità non ti manca, però ti serve più forza.»

Mi disse che dovevo impegnarmi di più allo Spartan. Dovevo diventare più forte. Con più muscoli, potevo svoltare sul rettifilo dei 200 metri e riuscire ancora a sollevare bene le ginocchia. In quel modo avrei accumulato uno slancio maggiore. La differenza tra me e Tyson, mi spiegò il coach, era che lui aveva una riserva di potenza alla quale attingere, mentre io no.

«Sul serio, coach?»

«Sul serio, Usain.»

In quel momento il futuro appariva chiaro, e sentii fremere in me lo spirito competitivo. Non sopportavo di essere sconfitto né da Tyson Gay, né da nessun altro, perché sapevo di avere un talento naturale che mi permetteva di essere il migliore al mondo. Certo, arrivarci sarebbe stato difficile e avrei dovuto lavorare sodo, ma non m'importava: volevo essere il migliore. Ero pronto a faticare, anche in quella maledetta palestra.

Dopo tutti i discorsi del coach, avevo finalmente capito. Volevo correre più veloce di chiunque altro, volevo essere il numero uno. Ma soprattutto, volevo vincere la medaglia d'oro alle Olimpiadi di Pechino del 2008. Avevo trovato una nuova motivazione per superare il momento di non ritorno, e non era un'auto sportiva per Pa' o un bell'orologio per me. Quando posai la testa sul cuscino, avevo in mente un solo pensiero.

«*Yo*, Tyson Gay, stavolta ti è andata *bene*.»

* * *

Ora vi racconto una storia che dimostra quanto fossi stanco alla fine del 2007. Nel corso di uno degli ultimi meeting della stagione, a Zurigo, il duecentometrista americano Xavier Carter mi prese in giro, durante una gara, in modo così spudorato che mi fece

andare su tutte le furie. Non penso di essere mai stato tanto arrabbiato prima o dopo un evento sportivo.

Xavier era un tipo duro, con un passato pieno di ombre che non riusciva a scrollarsi di dosso. Nella sua fedina penale c'era un arresto per possesso di arma da fuoco occultata. Era soprannominato «X-Man» e ogni volta che arrivava primo in una gara faceva una X con le braccia: un gesto che all'inizio mi era sembrato buffo, ma che ben presto cominciai a non trovare più così divertente.

Il meeting di Zurigo si teneva poco dopo i Campionati del mondo di Osaka, e io ero impaziente di correre. X-Man non aveva partecipato ai Mondiali per colpa di un infortunio, quindi non lo consideravo un rivale. Non mi aspettavo che costituisse una minaccia, ma poco prima di fare i bagagli per la Svizzera ricevetti un consiglio da Wallace Spearmon.

«Ehi, Usain, non correre questi 200 metri.»

Non capivo. «Che stai dicendo, Wallace? Mi prendi in giro?»

Ma Wallace non scherzava. «Dico sul serio. X-Man è a Zurigo da tre settimane. Si allena sodo, non vede l'ora di batterci. Manda un sacco di SMS con minacce assurde, tipo che ha intenzione di fare a pezzi me, e anche te. Non le manda a dire.»

Io e Wallace eravamo molto amici fin dal giorno in cui, in un meeting del 2006 al Crystal Palace di Londra, l'avevo salvato dal rischio di saltare una gara. Ricordo che mi stavo riscaldando in pista e mi ero guardato intorno per vedere chi faceva cosa. Wallace di solito arrivava in pista in anticipo per il riscaldamento e le prove di partenza, ma quel giorno non c'era.

«Dov'è finito?» mi ero chiesto. «Dev'essere qui in giro, arriverà a momenti.»

Dopo altri venti minuti di stretching, avevo iniziato a preoccuparmi.

«No, c'è qualcosa di strano. Dovrebbe essere già qui.»

Avevo preso la mia roba ed ero andato a bordo pista. Con mia grande sorpresa, Wallace era sdraiato su una panchina, col cappellino tirato sul viso e dormiva della grossa. Mi ero avvicinato e gli avevo dato qualche colpetto in testa.

«*Yo*, Wallace, che combini? Alzati!»

Lui era balzato giù dalla panca, borbottando ancora mezzo addormentato: «Che c'è? Che succede?»

«È ora del riscaldamento!» avevo gridato. «Coraggio, vieni, io sono già pronto.»

Sapevo di averlo salvato da un grande imbarazzo. Senza il giusto riscaldamento, era difficile conquistarsi la gloria in gara, e da allora diventammo amici: forse perché quel giorno Tyson vinse, Wallace arrivò terzo e io quarto. Ma stavolta la situazione era ribaltata. Dandomi quella dritta a proposito di X-Man, Wallace stava salvando me. Il problema è che non ero dell'umore giusto per prestargli ascolto.

«Nah, sono a posto», dissi, mentre lui continuava a spiegarmi quanto fosse carico X-Man. «Sto bene, sono in gran forma...»

Wallace non era convinto. «Io non corro. C'è sotto qualcosa, ne sono certo. È da Osaka che lui aspetta questo momento. Sei sicuro di voler correre, amico? Sicuro che

non sei stanco?»

«*Yo*, non sono stanco», ribadii.

«Sì, invece. Non te ne accorgi, ma il tuo corpo è sfinito.»

Non gli diedi retta: X-Man non mi faceva paura. Certo, mi aveva già battuto a inizio stagione con un tempo assurdo, 19”63, all’epoca il secondo miglior tempo nei 200 metri, ma io ero impaziente di correre. Poco dopo il via, le parole di Wallace si dimostrarono tristemente profetiche. Me la cavai bene in fase di accelerazione, ma col passare dei metri – quaranta, cinquanta, sessanta – il mio corpo iniziò a cedere. Dopo settanta metri non mi restavano più energie. Mi girai e vidi X-Man che usciva dalla curva e si portava al comando.

«Dannazione, sto perdendo la gara. Aveva ragione Wallace», mi dissi.

Mantenni il ritmo di corsa, sapendo di poter ancora arrivare secondo senza troppo stress.

«Non fa niente, ora mi rilasso e vado dritto al traguardo...»

Poi accadde una cosa bruttissima. X-Man tagliò il traguardo per primo, carico di energia, e per sfogarsi mostrò al pubblico la sua posa caratteristica, la X con le braccia, correndo sotto gli spalti. Io mi arrabbiai.

«Ma sei scemo? Non vieni ai Mondiali e poi fai così? Mi fai la X? Oh, stai scherzando!»

Poco dopo, vidi Wallace che rideva. «Te l’avevo detto di non correre! Ti avevo avvertito.»

Ero ancora furioso. «Nella prossima gara in cui corriamo io e X-Man, non provare ad avvicinarti!»

«Cosa?!» esclamò Wallace.

«Dico sul serio. Non ti presentare neppure ai blocchi. Sarà il giorno della mia vendetta.»

Non scherzavo, ma Xavier mi aveva impartito una lezione preziosa come quelle del coach: dovevo entrare più in confidenza col mio corpo. Dovevo imparare a riconoscere i segni della stanchezza, altrimenti non sarei mai diventato una vera star dell’atletica.

# 8.
# Dolore o gloria

«Dovresti provare a correre un’altra distanza», disse il coach. Dal tono sembrava una proposta, ma sapevamo entrambi che era un ordine. Pur avendo perso contro X-Man a Zurigo, nell’arco della stagione ero diventato più forte e la mia schiena aveva tratto beneficio dai nuovi esercizi e dalle cure del dottor Müller-Wohlfahrt a Monaco. Avevo un nuovo massaggiatore, Eddie, che mi riscaldava prima degli allenamenti e delle gare. Però avevo l’impressione che, con un po’ di allenamento in più, le mie prestazioni nei 200 metri avrebbero potuto migliorare. Lavorare su un’altra distanza poteva aumentare la forza e la resistenza, oltre che la precisione in curva e lo sprint finale verso il traguardo.

«*Yo*, bella idea, coach», risposi quando me ne parlò per la prima volta, a metà stagione 2007. «Mi piace.»

Poi arrivò la mazzata.

«Usain, penso che dovresti ricominciare a correre i 400 metri, come facevi al liceo.»

«*Cosa? I 400? Se lo scordi!*»

Per me i 400 erano un incubo. Significavano dolore, tantissimo dolore. Ripensai agli allenamenti alla William Knibb col coach McNeil e mi sentii male. Avevo visto quanto correvano forte i professionisti nei 400, e mi sembrava l’inferno in terra. Sapevo che il momento di non ritorno mi avrebbe schiacciato.

«No, coach», risposi, ragionando in fretta. «Facciamo piuttosto i 100 metri.»[14]

Il coach fece una smorfia: era da pazzi. Secondo lui i 100 erano più difficili perché erano una gara estremamente tecnica. *Bang!* Dopo lo sparo, tutto doveva filare liscio: un microscopico errore poteva rovinare tutto. Se partivi male, era finita. Se sbagliavi tecnica durante l’accelerazione, era finita. Se ti deconcentravi nella fase finale, era finita.

Nei 200 metri potevo commettere un errore, un passo incerto o una partenza lenta, e poi riprendermi in curva. C’era più tempo e più distanza per rimediare. I 100 metri invece erano diversi: troppe cose potevano andare storte e c’era pochissimo tempo per correggere gli errori tecnici. Tutto doveva essere perfetto, dal primo gesto fino all’ultimo tuffo sulla linea di arrivo.

Inoltre il coach temeva che gli scatti di energia necessari per coprire la distanza più breve potessero affaticarmi ulteriormente la schiena e le gambe. Come se non bastasse, disse anche che ci avrei impiegato una vita ad alzarmi dai blocchi di partenza. Qualche anno prima, al liceo, mi avevano detto che ero troppo alto per i 100 metri. Ora il mio coach mi confermava quella valutazione.

In effetti ero troppo alto per i 100, non era una bugia. Ero molto più alto di Tyson, che era un metro e settantacinque: sufficientemente basso per uscire dai blocchi in un attimo, ma abbastanza alto per fare passi lunghi. Era quella combinazione a permettergli di competere con successo sia nei 100 che nei 200 metri.

Il coach mi stava dicendo che la partenza era la prima difficoltà di ogni gara di velocità pura. Quando la pistola spara, il velocista deve passare dalla posizione accovacciata a quella eretta nel più breve tempo possibile, e questo svantaggia un ragazzo più alto perché impiega di più a compiere quel movimento. È un semplice limite fisico. Vista in diretta, l'uscita dai blocchi dura un centesimo di secondo, un batter d'occhi, ma spesso basta a fare la differenza tra uno come me e un velocista più basso come Tyson o Asafa. In una gara, quell'istante separa il campione da tutti gli altri.

Il coach aveva fatto bene i suoi calcoli, e poi pensava che per uno alto come me fosse più difficile dare il giusto ritmo ai passi, perché avevo le gambe troppo lunghe. Mi disse che un uomo di un metro e novantacinque non può muovere le gambe abbastanza in fretta per procedere lungo la pista al ritmo necessario. O almeno, non in teoria. Nonostante quei limiti fisici, però, continuai a insistere.

«La prego, coach, mi dia una possibilità. Mi iscriva a un meeting. Se corro male i 100 metri, la prossima stagione farò i 400. Ma se corro bene, diciamo intorno ai 10"30, allora l'anno prossimo correrò i 100.»

Il coach cedette, anche se di malavoglia. La sua strategia di sviluppo prevedeva di proporre agli atleti obiettivi raggiungibili, per dare loro una motivazione in più nell'allenamento e costringerli a impegnarsi, sapendo che alla fine di tutta quella fatica ci sarebbe stata una ricompensa. Una volta raggiunto un obiettivo, il coach ne fissava un altro, e poi un altro. In pratica, era il metodo dell'asino e della carota.

La mia prima esperienza nei 100 metri si basò grossomodo sullo stesso principio. Il coach mi disse che il primo obiettivo era battere il record nazionale dei 200 metri: 19"86. Se ci fossi riuscito, allora mi avrebbe permesso di tentare i 100. Avrei sostenuto quell'«esame» in una gara poco importante, a Rethymno, Creta, nel luglio di quell'anno. Con un tempo di 10"30 o meno, avrei potuto evitare i 400 metri e concentrarmi sulla distanza più breve. La carota dondolava. Ma se sbagliavo qualcosa e correvo troppo piano, allora dovevo rassegnarmi a una stagione di grandi dolori.

Ero carico e mi feci valere. Ai Campionati giamaicani del 2007 raggiunsi il primo obiettivo del coach, battendo il record nazionale segnato da Don Quarrie trentasei anni prima nei 200 metri con un tempo di 19"75. Quando arrivai a Rethymno, a un mese di distanza dai Campionati del mondo di Osaka, avevo davanti la gara decisiva dei 100 metri, e nei miei pensieri c'era spazio solo per il premio in palio.

«Coraggio, oggi non puoi arrivare ultimo. Altrimenti morirai nei 400 metri», pensai mentre andavo ai blocchi di partenza.

*Bang!* La pistola sparò e, un nanosecondo dopo, sfrecciavo sulla pista. Non ebbi il tempo di riflettere su cosa stesse succedendo: corsi più forte che potevo, alzando le ginocchia e aiutandomi col movimento delle braccia. Dimenticai la statura e lo svantaggio delle gambe lunghe. Il pensiero del coach che fissava il cronometro mentre mi allenavo correndo i 700 metri mi spinse ad andare avanti. Quando mi guardai in giro, capii che ero in testa.

«Accidenti, sto vincendo!»

La gara finì in un attimo. Alzai gli occhi sul tabellone dei tempi, e sperai, pregai che apparissero dei numeri dignitosi. C'era scritto: «1/BOLT: 10"03.»

*Dieci e zero tre?!*

Ero salvo. Avevo vinto con un tempo così basso che fui certo di non dover mai più correre i 400 metri in vita mia. Provai un misto di sollievo e gioia: una liberazione, la grazia dopo una condanna orribile. Anche il coach sembrava piuttosto contento. L'avevo lasciato a bocca aperta.

«Non avrei mai pensato che tu potessi correre in dieci e zero», mi disse con un sorriso. «Dieci e uno, dieci e due, forse, ma non meno.»

Invece c'ero riuscito.

«*Yo*, avevamo un patto, se lo ricorda?»

Il coach annuì. Nessuno dei due sapeva che la nostra scommessa avrebbe fatto la storia dello sport.

* * *

Ogni tanto un atleta intuisce che sta per succedere qualcosa di speciale. Non è destino o fatalità: è più l'impressione che tutto il tuo duro lavoro sta per dare i suoi frutti. Nel 2008 ogni pezzo stava andando al suo posto, e io mi sentivo un killer: volevo portare a termine una stagione assassina.

Iniziai gli allenamenti di base nell'ottobre del 2007 e feci tutti gli esercizi coi pesi che voleva il coach, più quelli che servivano per la schiena. Andavo in palestra ogni volta che mi chiedevano di andarci. Ero concentrato su Pechino, e niente poteva fermarmi.

«Senta un po', coach», dissi quando ci mettemmo al lavoro. «Tutto quello che mi chiederà di fare in allenamento, lo farò. Se vuole che corra dieci ripetute dei 300, le correrò senza fiatare.»

All'inizio il coach non mi credette, pensò che lo stessi prendendo in giro come al solito. Probabilmente si aspettava che non andassi in palestra la mattina. Negli anni precedenti avevo brontolato e fatto di tutto per correre un giro in meno del dovuto. Ma con sua grande sorpresa, stavolta feci il mio dovere sino in fondo: diedi prova della stessa etica del lavoro dimostrata da mio padre a Coxeath e mi spinsi al massimo. Se il coach mi diceva di fare nove giri di pista, li facevo. Se mi diceva di correre più veloce, lo facevo. Era difficile e doloroso, ma ogni volta che il momento di non ritorno mi aggrediva i muscoli mi ricordavo del mio nuovo obiettivo, della mia nuova ambizione: «*Yo*, questa è la stagione olimpica. Può essere la mia grande occasione. *Ho bisogno di questo allenamento*».

Ero un mostro di precisione, e col passare dei campionati e dei meeting diventai sempre di più l'atleta perfetto: niente fast food, e cellulare spento, soprattutto il sabato sera. Dovevo riposarmi senza distrazioni e senza feste. All'improvviso ero diventato un professionista modello.

I risultati arrivarono quasi subito. Il mio fisico era temprato. In palestra lavoravo sodo: le braccia erano blocchi di granito, gli addominali erano scolpiti, polpacci e cosce sodi e muscolosi. Sprigionavo potenza, ed ero così bello che quando mi guardavo allo specchio mi dicevo: «Wow, Usain, sei proprio un figo». Ogni muscolo guizzava.

Anche la mia velocità aumentò. Col nuovo anno venni a sapere che Daniel Bailey, un atleta di Antigua e Barbuda che correva i 100 e i 200 metri, sarebbe venuto ad allenarsi sulla nostra pista. Mi entusiasmai all'idea di avere un nuovo rivale, qualcuno con cui confrontarmi giorno dopo giorno. Daniel era bravissimo nelle partenze, molto veloce a uscire dai blocchi, e le nostre sfide si fecero subito accanite perché entrambi odiavamo perdere.

*Bang! Bang! Bang!* Per le prime settimane, grazie alla sua abilità in partenza, Daniel iniziava sempre la gara con un vantaggio su di me. La prima volta che accelerai superandolo ai quaranta metri, ebbi la certezza di aver ottenuto un grande successo. Poi ci riuscii un'altra volta, e un'altra volta ancora. Stavo dando il massimo, e grazie al lavoro col coach avevo trovato una nuova marcia da innestare. Raggiungevo velocità impensabili e Daniel non riusciva a starmi dietro, nonostante le sue partenze esplosive.

A volte però mi stancavo troppo. Certe sere ero sfinito, ma se l'affaticamento era davvero eccessivo scongiuravo il coach di darmi un giorno libero. Ventiquattr'ore di recupero solitamente bastavano a rimettermi in sesto, perché ero forte. Fortissimo. Sapevo che nei 200 metri il mio fisico mi avrebbe fornito il carburante necessario per uscire dalla curva e superare Tyson, Wallace e chiunque altro. Anche nei 100 stavo diventando più veloce.

Il piano triennale del coach si era concluso con successo e senza infortuni. Come il coach aveva previsto al nostro primo incontro, ero pronto per le Olimpiadi.

* * *

Il coach mi aveva preparato sia per i 100 che per i 200 metri, e nei grandi meeting ero pronto a sfidare i più veloci del mondo.

Se avevo dubbi su quella tattica, li tenevo per me, perché avevo solo ventun anni e non potevo pretendere di saperne più del coach. Quindi partecipai a tutte le gare possibili, accanto a gente come Tyson Gay e Asafa Powell. Ma non m'importava, perché vincevo su entrambe le distanze, soprattutto sui 100 metri, dove i miei tempi lasciavano tutti a bocca aperta, me compreso.

Il primo meeting della stagione 2008 fu a Spanish Town, e per dimostrare che i 100 metri di Creta non erano stati un colpo di fortuna feci registrare di nuovo 10"03. Dopo la gara, io e il coach ci rilassammo a bordo pista e facemmo due calcoli: il tempo migliore che potessi ottenere nei 100 (in una giornata buona) era 9"87 o 9"86, ma probabilmente ci sarebbe voluto del tempo prima di arrivarci. Né io né lui pensavamo che il mio fisico mi avrebbe permesso di andare oltre. Poi però, a maggio, ci fu Kingston.

Ero iscritto alla gara dei 100 del Jamaican Invitational. Trattandosi di un meeting relativamente nuovo, che ancora non era molto conosciuto, gli spalti non erano affollati come per i Champs o i Campionati del mondo juniores del 2002. In ogni caso, quella sera c'era un sacco di energia: i tifosi non stavano nella pelle e io mi nutrii di quella vibrazione, uscendo lento dai blocchi ma recuperando a metà gara. A dieci-quindici metri dal traguardo seminai gli altri atleti e rallentai, arrivando primo senza fretta.

Stavo sfatando un mito. Vincere i cento metri non avrebbe dovuto essere così facile, per via della mia corporatura, ma io e il coach non avevamo calcolato che nelle ultime fasi di gara l'altezza costituiva un vantaggio: coi miei passi lunghi riuscivo a generare più velocità. Ero un talento davvero imprevisto, più alto di dodici centimetri rispetto alla media degli avversari ma capace di battere i piedi sulla pista meno volte degli altri. Il coach calcolò che riuscivo a correre i cento metri in 41 passi, mentre agli altri ne servivano 43, 44 o 45. Era una bella notizia: pur partendo sfavorito ai blocchi, avevo un grande vantaggio. Non importava se partivo male: avevo la potenza fisica necessaria per rimontare dopo i primi trenta metri.[15]

A Kingston, vincere partendo dal fondo era un'esperienza nuova per me, ma quando guardai il cronometro mi entusiasmai. All'inizio c'era scritto 9"80, un buon tempo, meglio di quanto avessimo previsto io e il coach. Ma in Giamaica il tempo scorre in modo strano: il nostro motto è «tutto si può rimandare a domani», e la mia gara non fece eccezione. Pochi istanti dopo, le cifre sul cronometro cambiarono: il tempo ufficiale era stato corretto in 9"76.

«Accidenti, che numeri!» pensai.

Sentii montare l'eccitazione a bordo pista. Il pubblico iniziò ad applaudire e a gridare. Ma serpeggiava anche un senso d'incredulità, come se fosse successo qualcosa di strano. Quel tempo era secondo solo al record mondiale di Asafa, 9"74, e quando il risultato fu comunicato al mondo intero, molti tifosi di atletica ebbero lo stesso pensiero: «Ma che diavolo...?!»

Negli Stati Uniti, le critiche iniziarono quasi subito. Si disse che il cronometro era guasto e che i giudici si erano sbagliati. Ma erano cavolate. Il cronometro del National Stadium di Kingston era noto per quel difetto: prima mostrava un tempo sbagliato e poi finalmente quello giusto. Le critiche però non erano inaspettate: la rivalità tra Stati Uniti e Giamaica nell'atletica andava avanti da un pezzo, soprattutto perché noi giamaicani avevamo iniziato a sfidare il loro predominio sulle distanze brevi.

Ma non erano solo i tifosi a essere infastiditi. Qualche tempo dopo, Wallace mi chiamò per dirmi che i suoi compagni di squadra ce l'avevano con lui perché lo avevano visto rivolgermi la parola sulla pista. Non gradivano la cosa, tanto più nell'anno delle Olimpiadi. I suoi coach non sopportavano che nelle interviste Wallace parlasse di me con rispetto, e a un certo punto pare che l'avessero persino minacciato.

«Non parlare bene di Usain Bolt!» era l'ordine. «Di' che lo batterai! Smettila di ripetere che è un grande atleta. Smettila di sorridere quando sei in televisione e smettila di chiacchierare con lui. Devi essere *serio*.»

Le polemiche sul cronometro erano un altro esempio della rivalità tra le due nazioni. Volevano sminuire il mio risultato criticando la precisione degli orologi giamaicani. Quando due settimane dopo corsi in 9”92 a Port of Spain, usarono quel tempo per sminuire la mia velocità a Kingston.

«Vedete? Non era bravo come pensavano tutti!» gridarono.

La mia reazione? *Fate come vi pare, a me non importa.*

E perché doveva importarmene? Avevo ventun anni, era solo la quarta volta che correvo i 100 metri e avevo stupito anche me stesso. Per quanto mi riguardava, aver stupito gli americani era una buona notizia, voleva dire che mi ero fatto notare.

* * *

Datemi retta: per battere un record del mondo serve molta fortuna. Non è solo una questione di talento, anche se il talento non fa certo male. Oggi, quando ripenso alla mia quinta gara sui 100 metri al Reebok Grand Prix di New York, mi stupisco sempre, perché mi ha fatto diventare un serio contendente per le Olimpiadi. Ma la cosa più assurda di quella gara fu che molti pezzi del puzzle s’incastrarono al posto giusto nel momento giusto. Avrebbe potuto essere un meeting come tutti gli altri, invece fu un’avventura pazzesca che mi ha reso per la prima volta l’Uomo più veloce del mondo.

Il primo colpo di fortuna fu geografico: New York era da tempo una roccaforte giamaicana. In città vivevano molti giamaicani, perciò quando arrivai all’Icahn Stadium, un’arena non troppo elegante di Randall’s Island, lo trovai gremito. Fuori degli spalti erano appesi i cartelli SOLD OUT, i posti a sedere erano tutti occupati e centinaia di persone stavano in piedi sul prato accanto al rettilineo. C’era molta energia di cui potevo approfittare.

Ero stupito, perché quella notte c’era stato un forte temporale, con tuoni e fulmini. Una persona superstiziosa l’avrebbe preso come un cattivo presagio, ma io sapevo che la pista bagnata poteva essere un vantaggio, perché è più elastica e fa rimbalzare meglio le scarpe.

In quel momento non pensavo al record, ero concentrato solo sull’atleta che mi stava accanto ai blocchi di partenza: Tyson Gay. Era lui l’uomo da battere, il campione del mondo in entrambe le specialità. Era forte, il favorito della serata, e ne ero felice perché così avevo zero pressione sulle spalle. Dovevo solo scendere in pista, correre e far segnare un tempo dignitoso.

Quello fu il mio secondo colpo di fortuna. Psicologicamente ero in pole position, perché non avevo niente da perdere. Gareggiavo contro il migliore e volevo scoprire se potevo batterlo. Se ci fossi riuscito, tutti gli spettatori sarebbero stati contenti. Se no, a chi sarebbe importato oltre che a me? Sentivo che Tyson era preoccupato per il tempo che avevo fatto registrare in Giamaica, inferiore al suo miglior personale di quella stagione. Probabilmente pensava: «Ahia, sta’ a vedere che questo ragazzino è davvero bravo. Forse stasera può fregarmi...»

Io invece ero più rilassato. Avevo fiducia in me stesso perché mi ero allenato bene, e non avevo dubbi perché ero in forma. Ero un po' nervoso, ma non c'era da stupirsi: stavo affrontando la mia prima vera prova sui 100 metri, e New York era la mia chance di dimostrare al mondo e a Tyson cosa sapevo fare. A parte quello, però, ero sereno. Non mi passava neanche per la testa di poter battere il record del mondo.

Dico sul serio, non ci avevo mai pensato prima di nessuna gara nei 100 o nei 200 metri, e volutamente. Sapevo che, per stabilire un primato, un atleta deve restare tranquillo, rilassato e sereno. Avere grandi ambizioni come battere un record del mondo non fa che metterti sotto pressione. La pressione genera stress, e lo stress impedisce di correre bene.

Capivo anche che la pressione era un problema per alcuni atleti giamaicani, compreso Asafa. Quando aveva battuto per la prima volta il record del mondo nel 2005, non credo che avesse pensato al cronometro. Era lì per vincere la gara, il primato era stato solo una gioia in più. Ma dopo quella giornata storica aveva cambiato mentalità, e in ogni gara importante appariva teso ai blocchi di partenza. Era come se s'imponesse di ripetere l'impresa: *Adesso corro, batto di nuovo quel record e arrivo primo.* Si creava pressione da solo, si stressava, e quindi non riusciva a correre rilassato. Aveva migliorato ulteriormente il record a settembre del 2007, ma non aveva partecipato ai grandi eventi, come i Campionati del mondo.

A New York la mia mentalità era l'esatto opposto. Non vedevo l'ora di gareggiare e volevo battere gli altri, ma il tempo non era nei miei pensieri. Per prima cosa bisognava vincere, soltanto poi si poteva pensare al cronometro. Volevo solo fare il mio lavoro.

Mi sistemai sui blocchi. «Coraggio, diamoci da fare.»

Sentii gridare: «Ai vostri posti...»

Mi caricai. «Andiamo...»

*Bang!* La pistola sparò, ma un istante dopo stavo rallentando, come tutti gli altri. Qualcuno aveva fatto una falsa partenza e la gara era stata interrotta. Che ci crediate o no, per me era una buona notizia, perché avevo reagito troppo lentamente allo sparo, come se mi avesse colto alla sprovvista. Il mio primo pensiero era stato: «Cos'è successo? Oh, porca miseria, la pistola! Vai, vai, vai!» Ed ero rimasto indietro. Quella falsa partenza fu un altro colpo di fortuna, e io lo sapevo.

«*Yo*, devo stare attento», mi dissi mentre gli atleti si rimettevano in posizione. «Non posso partire in ritardo anche stavolta...»

*Bang!* Ed eccola lì, la partenza perfetta. Una reazione armoniosa, rapida e potente. La fase di accelerazione, con le cosce e i polpacci che rimbalzavano sulla pista bagnata e le braccia che ondeggiavano con forza. Dopo trenta metri ero passato in vantaggio, e voltandomi non riuscii a vedere Tyson. Non lo sentivo neanche alle mie spalle, com'era successo a Osaka, e tutti sembravano molto indietro rispetto a me. Poi accadde una cosa stranissima: mi avviai verso il traguardo sapendo che la gara era già vinta. Era fatta, e sulla linea di arrivo il mio unico pensiero fu: «Evviva! L'ho battuto!»

Continuai a correre, col cuore in gola, sentendo le gambe più leggere dell'aria. Ero convinto che sarei riuscito a correre altri cento metri allo stesso ritmo, forse anche trecento, tanto ero carico. Poi alzai gli occhi sul tabellone del cronometro.

1/BOLT: 9"72

*Nuovo record del mondo.*

«Cooosa?!»

Fu il caos. Mi girava la testa, non capivo più niente. Non sapevo cosa provare, cosa fare. Dovevo fermarmi e salutare il pubblico? Dovevo mettermi a saltellare come un idiota? Dovevo tuffarmi tra la folla? Mi battei il petto, indicai i tifosi e mi gettai in ginocchio posando la fronte sulla pista. Doveva sembrare una silenziosa preghiera di ringraziamento, e probabilmente lo era.

Anche il coach era felicissimo. Corse da me – non l'avevo mai visto correre così – e mentre mi abbracciava iniziò a strillare.

«Sapevo che potevi farcela! Lo sapevo che l'avresti battuto!»

Sembrava davvero contento, e ne aveva tutto il diritto perché era una grande vittoria anche per lui, il suo successo più grande fino a quel momento. In un certo senso il coach era come un allenatore di calcio: l'importante erano i risultati, e la mia vittoria a New York era un grande successo per lui, come vincere la Champions League per sir Alex Ferguson, l'ex allenatore del Manchester United. Eppure quel record fu uno shock: dal giorno in cui avevo proposto di tentare i 100 metri, né io né il coach ci avevamo mai sperato.

Tyson non era per niente allegro, e quando si congratulò con me capii che era la fine della nostra amicizia, se di amicizia si poteva parlare. Non ci sarebbero più stati sorrisi o cenni della testa ai blocchi di partenza. Non ricordo cosa ci dicemmo, ma fu l'ultima volta che parlammo davvero. Per lui non ero più «quel tizio, Usain»: ero il nemico, e non c'è più stata cordialità tra noi. Non mi stupii, sapevo che ognuno reagisce a modo suo alle vittorie e alle sconfitte. Alcuni covano istinti omicidi nei confronti dei rivali, ad altri non importa niente. Capivo che Tyson era arrabbiato, perché se qualcuno avesse rubato la vittoria a me, lo sarei stato anch'io. Però non avrei perso la testa. Ci avrei riprovato, mi sarei allenato di più per vincere la volta successiva.

Quell'atteggiamento mi era stato inculcato dal coach. In una delle nostre tante conversazioni mi aveva spiegato come dovevo pensare per diventare un campione.

«L'unica cosa che deve entrarti nel quartier generale è che ogni atleta ha il suo momento. Tyson lo sta avendo ora, Asafa lo ha già avuto, e prima di lui lo hanno avuto i centometristi campioni olimpici Maurice Greene e Donovan Bailey. Ma il momento passa, e arriva un altro campione. Se capisci questo, riuscirai a perdere una gara senza perdere la testa.»

Capii che essere un primatista mondiale aveva i suoi vantaggi. Il risultato di New York mi aveva dato più fiducia in vista delle Olimpiadi, come anche la vittoria contro Tyson. All'improvviso, l'unica persona che mi preoccupava era Asafa. Era di lui che avevo paura adesso, nonostante il suo stato mentale ai blocchi di partenza delle gare importanti:

l’avevo visto allenarsi, mi ero accorto della velocità con cui partiva e non capivo perché non corresse più veloce. Le sue partenze erano incredibili. Sapevo che se fossi riuscito a partire come lui, anche una volta sola, avrei corso in 9”30. E senza sforzo, perché le sue partenze erano davvero perfette.

Una volta lo vidi rompere i blocchi di partenza. Era il 2006, ci stavamo riscaldando prima di un meeting. Asafa si stava allenando a partire, e all’improvviso... *crac!* I blocchi si spaccarono in due.

«Ma che succede?» pensai.

Un attimo dopo, vidi Asafa coi poggiapiedi in mano che dondolavano in aria. Si erano rotti e non è un’impresa facile romperli, perché sono d’acciaio. Doveva aver esercitato una forza spaventosa.

Pensavo che a Pechino Asafa sarebbe stato letale, un vero killer, se fosse riuscito a concentrarsi nel modo giusto, ma sui 100 metri non avevo ancora messo alla prova la mia forma fisica contro la sua. Ne ebbi l’occasione a luglio, a Stoccolma, poche settimane prima delle Olimpiadi. Quel meeting fu una grande lezione per me. Tutti dicevano che bisognava stare attenti al giudice di partenza, quello con la pistola in mano, perché aveva i riflessi rapidi, ma io non avevo mai sentito dire una cosa del genere: nei 200 metri, gli starter erano più o meno tutti uguali. Ma appena mi posizionai sui blocchi, quell’uomo gridò: «Pronti!»

E, prima ancora che potessi prendere fiato, la pistola sparò: così rimasi indietro, ultimo, coi piedi incastrati nei blocchi. La mia prima reazione fu il panico. Avevo iniziato da poco a gareggiare nei 100 metri ed ero inesperto, perciò scattai e mi misi a correre perché era quello che la mente mi diceva di fare.

«Corri, idiota! Portami fuori di qui!» mi diceva il cervello.

In un attimo, la gara era finita. Appena uno sprinter abbandona la fase di accelerazione la gara è persa, ma io all’epoca non lo sapevo. Corsi come un matto, guadagnai terreno sul gruppo e ben presto raggiunsi Asafa che era al primo posto. Negli ultimi metri gli stavo col fiato sul collo e sapevo che piegandomi in avanti l’avrei superato sul traguardo, ma poi il cervello mi fermò. Mi disse di lasciar perdere.

«No, questo trofeo non lo voglio», pensai.

Lasciai vincere Asafa.

Okay, quello che vi dirò adesso vi sembrerà assurdo, ma vi farà capire in che modo ragiono sulle prestazioni. Ero partito male, perciò sentivo di non meritare la vittoria. Avevo fatto schifo, avevo interrotto la fase di accelerazione, non ero in forma e avevo sbagliato tutta la gara. Ma ero contento di perdere, perché avevo ottenuto un’informazione preziosissima, non solo sul mio stile ma anche su quello di Asafa. Pur essendo partito male, l’avevo raggiunto sul traguardo e mi aveva battuto di pochissimo.

«Ah, quindi non è poi così imbattibile», pensai. «Non c’è troppo da preoccuparsi di lui, a Pechino.»

Quando lo dissi al coach, si arrabbiò. «Che ti prende? Ti sei messo a fare i regali di Natale in anticipo?»

Ma sapevo di aver fatto la cosa giusta. Mi sentivo molto fiducioso per i 100 metri alle Olimpiadi. Credevo in me stesso. Sapevo che Asafa mi avrebbe sempre battuto sui primi quaranta metri grazie alla sua partenza efficace, ma sul traguardo potevo vincere io grazie alle mie gambe lunghe, come avevano dimostrato i risultati a Kingston e New York. Il mio vantaggio era aritmetico: 41 passi contro 44.

E anche psicologicamente avevo giocato una buona mano. Il risultato di Stoccolma convinse Asafa che poteva battere me e quindi anche Tyson. La vittoria gli diede fiducia, forse anche troppa. Ma dentro di me sapevo che era finita.

* * *

Nell'atletica leggera i coach sono in competizione tra loro, e lo stesso vale per i club. A volte, visti dall'esterno, gli atleti sembrano un gruppo di persone che ragionano secondo il principio «ognuno per sé», ma la realtà è diversa. C'è in palio l'onore della squadra, e di conseguenza entrano in gioco molti rancori.

Ogni rivalità è diversa. Come il Manchester United contro il Manchester City nel calcio, o Roger Federer contro Rafa Nadal nel tennis, ogni rivalità ha la sua intensità e i suoi retroscena. Nel mio caso, l'acerrimo rivale del coach era Stephen Francis, detto Franno, del Maximising Velocity and Power Track Club (MVP), che aveva sede alla University of Technology di Kingston, dove mi ero allenato io i primi tempi. Franno era famoso per essere l'allenatore di Asafa. Col mio coach invece facevamo gli allenamenti al Racers Track Club, che si trovava all'Università delle Indie Occidentali. La competizione quindi si basava sulla forza dei rispettivi atleti di punta, oltre che sulle università coinvolte. O almeno era così che sembrava al mondo esterno.

La realtà invece era più complicata. In passato, il coach e Franno avevano lavorato insieme, ma – per qualche motivo che non ho mai scoperto – a un certo punto si erano separati, e da quel giorno erano sempre stati rivali. Quando avevo iniziato a correre i 100 metri, tutti dicevano che il coach non sarebbe riuscito mai a farmi diventare forte come Asafa, e questo lo irritava. Il mio record a New York aveva messo a tacere quelle voci: all'improvviso il coach era l'allenatore dell'Uomo più veloce del mondo.

Suppongo che quella rivalità facesse bene all'atletica giamaicana, perché spingeva verso l'alto il livello agonistico nazionale. Era una motivazione per lavorare sodo. Ogni volta che arrivavano nuovi ragazzi al Racers Track Club, io lo dicevo chiaro e tondo a tutti: «Non siete più al liceo, siete nella squadra del Racers, e quando andate ai meeting internazionali non rappresentate la Giamaica, rappresentate il Racers. Dovete poter dire a tutti: "*Yo*, io mi alleno con Usain Bolt, è questo il nostro livello". Dovete dimostrare a quella gente che fate sul serio. E se perdete, non scomodatevi a tornare!» Scherzavo, ma fino a un certo punto.

Poi c'era il grande dibattito su chi aveva gli atleti migliori. Il pubblico faceva caso a quale club vinceva più medaglie nei campionati principali. Quando c'erano i trial per le Olimpiadi, ogni quattro anni, la domanda non era «Chi farà parte della squadra

giamaicana?» ma «Quanti atleti del Racers e quanti del MVP si qualificheranno?» Ecco quant’era seria la faccenda.

Conquistando il record del mondo a New York, avevo preparato una battaglia per il coach. La cosa buffa era che ne avevo preparata un’altra ancora più grande per me stesso.

*Tyson.*

Sarebbe stata dura.

# 9.
# È tempo di andare

Per capire quant'era inaspettato il mio successo nei 100 metri, sentite questa: quando avevo corso per la prima volta in quella specialità, un anno prima, io e il coach non avevamo neppure pensato alle Olimpiadi. *Impossibile*, ci eravamo detti. Per le Olimpiadi ci concentravamo solo sui 200 metri. Ma poi all'improvviso le cose si erano fatte serie, la gente mi considerava un pretendente legittimo alla medaglia d'oro, e con un record del mondo all'attivo non potevo esimermi dal correre i 100 metri alle Olimpiadi. Ero l'Uomo più veloce del mondo: che impressione avrei fatto se non avessi corso a Pechino? Sarei sembrato stupido, probabilmente.

Decidere di gareggiare fu facile. Si era creato nuovo clamore intorno a me, e dopo il record del mondo i tifosi non mi perdevano di vista un momento. Dicevano: «Ehi, questo fa sul serio. Sta facendo grandi cose nei 100. Dobbiamo tenerlo d'occhio».

Aspettavano di scoprire cos'altro sarei riuscito a fare, e quando mi qualificai alle Olimpiadi nei trial nazionali, sia nei 100 che nei 200, il mio nome era sulla bocca di tutti. Altre interviste, altre richieste di autografi, sempre più persone che parlavano di me.

Ma la cosa strana era che sentivo un'emozione nuova ogni volta che qualcuno pronunciava la parola «Olimpiadi», che fossi a casa, al Racers Track Club o con gli amici. Mi sentivo carico: una sensazione che quattro anni prima non avevo provato, ma capivo anche che Atene 2004 non era stato il mio «momento»: ero troppo giovane. Come diceva il coach, ogni atleta ha i suoi giorni di gloria. Tyson, Asafa, Maurice Greene, Donovan Bailey avevano avuto i loro. A Pechino sarebbe toccato a me, perché stavo raccogliendo i frutti del duro lavoro di un'intera stagione: tutto il dolore, il sudore e il vomito lasciati sulla pista dell'Università delle Indie Occidentali. Tutti vedevano che ero in piena forma: anche Pa' era venuto ad assistere ai miei allenamenti al Racers, anche se alla fine non se la sentiva più di guardare. Non ce la faceva a vedermi soffrire in quel modo.

Nonostante il dolore, io e il coach eravamo molto uniti, ormai eravamo quasi come padre e figlio. I problemi che avevamo superato insieme ci avevano avvicinati, e i miei infortuni erano stati curati con un'intelligenza scientifica incredibile. Il coach aveva trovato il modo di massimizzare la mia potenza senza danneggiare i muscoli della schiena e delle gambe, e col suo aiuto avevo migliorato la tecnica di corsa.

La scoliosi non ci aveva fermati, e ogni volta che avevamo incontrato un ostacolo nel programma, come il tendine strappato a Helsinki o il brutto finale di gara a Osaka, il coach aveva trovato una soluzione. Se la mente minacciava di portarmi fuori strada, com'era successo quando mi avevano fischiato al National Stadium di Kingston, il coach mi faceva ritrovare la calma. Come previsto, il suo piano triennale mi aveva preparato mentalmente e fisicamente alle Olimpiadi.

C'è una bella foto che ci ritrae insieme poco prima dell'apertura dei Giochi. Credo di averla da qualche parte a casa. Siamo in un momento di relax in pista, ridiamo,

discutiamo di qualcosa, forse del campionato di basket NBA o di qualche domanda stupida del tipo: «Qual è l'invenzione più utile, l'aereo o il cellulare?» (Il coach: «Il cellulare, Bolt. A meno che tu non voglia andartene dalla Giamaica»). Nella foto io sono a torso nudo, e ogni volta che la guardo penso: «Wow, che bei tempi», perché ero proprio un bel fusto. I muscoli erano scolpiti e un fiume di energia mi scorreva in corpo. Ero in piena forma fisica e non vedevo l'ora di andare a Pechino.

Inoltre avevo trovato un buon ritmo di corsa: senza sudare troppo, avevo corso i 200 metri più veloci dell'anno in un meeting a Ostrava, nella Repubblica Ceca, e avevo battuto di nuovo il record nazionale giamaicano, stavolta ad Atene, con un tempo di 19"67. Un atleta, però, deve saper frenare l'impazienza, perché ogni tanto è più importante non lasciar trapelare troppe informazioni prima di una gara. A inizio stagione il coach mi aveva iscritto a tutte le gare che pensava potessi tollerare. A distanza di un mese dalla prima batteria, aveva deciso che bastava così. Era tempo di prepararmi a modo mio, lontano da occhi indiscreti.

Per certi versi, era come bluffare a domino: mostrare troppo presto una mano forte avrebbe potuto danneggiarmi in Cina. Se un rivale aveva migliorato la partenza o l'accelerazione, non lo annunciava certo al resto del mondo in una gara così a ridosso delle Olimpiadi: avrebbe solo incoraggiato gli avversari a farsi avanti. E io non volevo che succedesse, sapevo che l'elemento sorpresa rappresentava un vantaggio tattico enorme, anche per chi aveva appena stabilito un record del mondo.

Nel frattempo monitoravo i progressi di Tyson in America. Immaginavo che la mia vittoria a New York l'avesse motivato a impegnarsi, e a un primo sguardo sembrava in gran forma. Nei mesi successivi al mio record nei 100 metri, nei trial americani per le Olimpiadi Tyson fece registrare 9"68 con vento a favore.[16] Ma poi, ci fu il disastro: nella finale dei 200 metri, s'infortunò a un tendine. Era un problema serio per qualsiasi velocista, ma a quanto pareva lui era preoccupato per i suoi tendini quanto io lo ero per le mie capacità. In un'intervista disse che mentre correvamo all'Icahn Stadium, dove avevo vinto, gli era sembrato di vedersi sotto il naso le mie ginocchia. Era un bel segno da lasciare a un rivale.

I risultati della stagione erano nero su bianco, e ormai sapevo quali erano i rapporti di forza coi miei rivali. Alla vigilia delle Olimpiadi potevo prevedere grossomodo quello che sarebbe successo nei 100 metri di Pechino, sulla base di come erano andate le cose fino a quel momento.

Avevo battuto Tyson.

Tyson aveva vinto nei trial americani.

Asafa mi aveva battuto, ma solo perché l'avevo lasciato vincere.

Io li avrei battuti entrambi.

Ero così fiducioso che, quando il mio aereo atterrò a Pechino da Londra, dove avevo fatto tappa per le gare europee, presi il cellulare e registrai un videomessaggio destinato a me stesso. Fissai lo schermo e dichiarai ad alta voce i miei progetti per i giochi del 2008.

«*Yo*, sto andando a Pechino. Correrò veloce, vincerò tre ori e tornerò a casa da eroe.»

Non vedevo l'ora di rivedere quel video una volta tornato in Giamaica.

* * *

I primi giorni a Pechino furono la quiete prima di una devastante tempesta tropicale. Me ne andavo in giro per il villaggio olimpico e chiacchieravo con gli altri atleti in mensa. Nessuno mi disturbava. Se uscivo a passeggiare, qualcuno mi riconosceva e ogni tanto mi salutava con un cenno della testa, oppure mi guardava con indifferenza, ma niente di più. Per essere l'Uomo più veloce del mondo, godevo di un certo anonimato.

Mi piaceva molto viaggiare in Asia, perché in quella parte del mondo avevo sempre ricevuto testimonianze d'affetto, a partire dai Campionati del mondo di Osaka. I bambini gridavano il mio nome ogni volta che scendevo dal pullman della squadra, e mi chiedevano sempre autografi e foto. Anche i giornalisti erano cordiali: ogni volta che venivo intervistato da un canale televisivo o dalla stampa nazionale, poi mi facevano un bel regalo, come una piccola macchina fotografica o una bella T-shirt.

Ma non filava proprio tutto liscio. Mi avevano avvertito che in quella parte del mondo le architetture non erano pensate per un uomo della mia statura, e quand'ero stato in Giappone nel 2007 anche farmi la doccia era stata un'impresa: il rubinetto mi arrivava allo stomaco, ed entrare nel box era una prova di atletica. Era grande quanto una bara, e non riuscivo proprio a infilarmici. Non penso di essermi lavato la schiena a dovere in quelle due settimane.

Inoltre trovavo un po' strana la cucina asiatica. Il mio stomaco non la gradiva, e quando arrivammo a Pechino lo staff della squadra giamaicana ci raccomandò di non mangiare niente fuori del villaggio olimpico. Girava voce che le autorità cinesi avessero avvisato i ristoranti della zona che alcuni tipi di carne non si potevano vendere ai turisti, in nessun caso: per esempio la carne di cane. E io di sicuro non volevo mangiare cane, né altri manicaretti che mi facessero venire il mal di pancia alla vigilia delle Olimpiadi.

Andavo tre volte al giorno al ristorante del villaggio olimpico. Provai un po' di pollo e un po' di spaghettini di soia, ma non mi piacquero. Sono giamaicano: mi piacciono la salsa jerk, la carne di maiale, il riso, le *yam* e i *dumpling*. Il pollo in agrodolce non fa per me. Certi piatti erano troppo saporiti, altri non sapevano di niente, e tutti mi preoccupavano. I primi giorni furono difficili.

«Lasciamo stare», pensai una mattina guardando l'ennesima ciotola di cibo variopinto. «Vado al fast food a mangiare le crocchette di pollo.»

Il primo giorno ne mangiai una scatola da venti a pranzo e un'altra a cena. Il giorno dopo, due scatole a colazione, una a pranzo e altre due a cena. Il tutto accompagnato da patatine e torta di mele. Quando mi venne fame alle tre di notte svegliai il mio compagno di stanza, il decatleta Maurice Smith, e andammo a mangiarci un'altra scatola di pollo.

Si potrebbe immaginare che in un villaggio olimpico non sia facile trovare cibo spazzatura, e che tutti mangino sanissimo, ma non è vero: a Pechino era pieno di fast food, destinati soprattutto ai non atleti che lavoravano al villaggio. Il giorno dopo, a pranzo, quando ero già alla terza scatola di crocchette di pollo, i miei compagni di squadra mi presero in giro. Per loro era inconcepibile la quantità di pollo che mangiavo, così la centometrista a ostacoli Brigitte Foster-Hylton ne ebbe abbastanza e decise d'intervenire.

«Usain, non puoi mangiare tutte quelle crocchette!» gridò. «Mangia un po' di verdure, altrimenti starai male!»

Feci una smorfia disgustata. «Brr, non saprei...»

Brigitte mi prese per un braccio, mi trascinò al ristorante del villaggio e scelse una serie di verdure da farmi provare. Non me ne piaceva neanche una. Dovevo averla esasperata, perché per disperazione mi diede una bustina di salsa Thousand Island, io la versai sull'insalata e mi accorsi che era buonissima. Quindi ne versai una vagonata e, da quel giorno, alternai le verdure di Brigitte condite con la salsa e una o due scatole di crocchette di pollo. Un pasto davvero salutare.

Ma se mi fermavo a fare i calcoli, mi facevo paura. In media divoravo cento crocchette ogni ventiquattr'ore. Rimasi lì per dieci giorni, perciò a fine Olimpiadi avevo mangiato circa mille crocchette di pollo. Accidenti, meritavo una medaglia d'oro solo per quello.

L'alimentazione era il mio unico problema, perché in pista ero perfetto. Il coach aveva fissato regole molto precise per le batterie dei 100 metri, proprio come ai Campionati del mondo del 2007. Dovevo arrivare primo o secondo in tutte le gare, ma senza stancarmi troppo. Non voleva che mi stirassi un muscolo già alle eliminatorie, tanto più se non ce n'era bisogno. In ogni batteria seguii le sue istruzioni: partivo veloce e poi mi rilassavo. Arrivai primo o secondo in tutte le batterie dei 100, senza mai dare il massimo.

Nel frattempo, non perdevo d'occhio i rivali. Tyson se la stava cavando bene, non si sarebbe detto che si era infortunato da poco, anche se non mi preoccupavo troppo di lui. Ogni volta che lo guardavo gareggiare, mi ricordavo di Ricardo Geddes, Keith Spence e del mio antico mantra: *Se ti batto in un meeting importante, non mi batterai più.* Era così che vedevo la situazione a Pechino e, per quanto la posta in gioco fosse molto più alta, non era cambiato niente. Avevo sconfitto Tyson a New York, perciò sapevo che la regola valeva ancora. Mentalmente ero in vantaggio.

E si vedeva. La mia semifinale filò liscia, cosa insolita alle Olimpiadi perché spesso in quella fase si scontravano i velocisti migliori. Nella stessa semifinale potevano esserci tre o quattro grandi nomi, e passavano il turno solo i primi quattro. Quindi il margine di errore era basso: una singola imprecisione da parte di un atleta forte poteva permettere a un outsider di qualificarsi. Quell'atleta, però, non ero io. Io seguii le istruzioni del coach e arrivai in finale senza stress.

Mi aspettava uno shock. Pochi minuti dopo la mia gara, fu annunciato che Tyson era arrivato quinto nella seconda semifinale, correndo in un tempo alto, ben 10"05 secondi:

il mio più grande rivale abbandonava le Olimpiadi. Sapevo che Tyson non era al massimo della forma, perché reduce da un infortunio, ed ecco il risultato.

Alcuni atleti saranno stati contenti di quella notizia, ma io restai deluso. Volevo che Tyson arrivasse in finale e in piena forma, per giunta. Dovevo battere i più grandi atleti del mondo: se dovevo vincere l'oro, volevo farlo sapendo di aver lottato sul terreno più difficile possibile. Alla sua conferenza stampa, Tyson disse che quel tempo così alto non dipendeva dal tendine danneggiato, ma non riuscì a nascondere la tristezza. Il suo sogno olimpico del 2008 era svanito. Il mio sembrava sempre più vicino.

* * *

La finale dei 100 metri si sarebbe svolta un paio d'ore dopo le semifinali, quindi la prima difficoltà era mantenere la concentrazione. Spesso, prima di una finale importante, il rischio maggiore per un atleta è il crollo psicologico: la mente può stancarsi, se si concentra troppo sul lavoro da fare. Per me quello non sarebbe mai stato un problema: ero fin troppo rilassato. Mi riscaldai il minimo indispensabile per mantenere i muscoli alla temperatura giusta e poi mi sedetti in pista col coach e con Ricky, ridendo e chiacchierando di macchine, basket e ragazze. Sembravano passati solo venti minuti, ma doveva essere quasi un'ora e mezzo, perché il mio massaggiatore Eddie stava già gridando che dovevamo iniziare il riscaldamento. La gara stava per cominciare.

Mentre facevo stretching, il coach stava in piedi sopra di me e controllava ogni movimento. Eddie mi massaggiò la schiena, i fianchi e le caviglie. La scoliosi sembrava un ricordo lontano e i tendini del ginocchio erano molle pronte a scattare.

Feci un po' di corsa in pista per riscaldarmi, brevi tratti non troppo veloce, e sentii il calore tornarmi nelle gambe e nelle braccia. Sentivo i polmoni dilatarsi. Invece di frenare al termine di ogni tratto, lasciavo che le gambe rallentassero lentamente. Ogni punto del mio corpo traboccava di energia e funzionava alla perfezione.

Guardai dall'altra parte della pista e vidi Asafa che provava le partenze. *Zac! Zac! Zac!* Le azzeccava tutte. Ma il mio coach pensava che mi fossi riscaldato a sufficienza.

«È sicuro, coach? Asafa sta facendo altre partenze. Non dovrei correre un po' di più anch'io?»

Il coach scosse la testa. «No, Bolt. Va benissimo così. Non devi preoccuparti.»

Mi porse una mano per aiutarmi a rialzarmi. «Coraggio, andiamo. Sei pronto», mi disse.

Ah, che bellezza: ero pronto davvero. Mi fidavo così tanto del coach che anche la minima testimonianza di fiducia in me, come quelle due paroline, bastava a darmi la carica. L'adrenalina mi scorreva nelle vene, insieme con un pizzico di nervosismo, ma nella mia mente non c'era spazio per i dubbi. Avevo fatto il mio dovere e sapevo che se mi fossi comportato bene in pista nessun uomo al mondo sarebbe stato in grado di battermi.

Ero sereno. Nella *call room* scambiai qualche battuta con gli altri atleti caraibici e cercai di trasmettere allegria. Ero proprio di buonumore. Il coach mi diede un'ultima pacca sulle spalle per darmi il via, ma ero così carico che decisi di fare un ultimo scherzetto. C'era una telecamera puntata sulla mia faccia, che trasmetteva in tutto il mondo e su un maxischermo nell'arena. Quando la mano del coach mi si posò sulle scapole, mi gettai in avanti con un urlo e caddi a terra facendo smorfie di dolore. La telecamera strinse su di me e il mondo intero si convinse che il coach aveva fatto male al campione del mondo dei 100 metri pochi minuti prima dell'evento sportivo più importante del pianeta.

Quando alzai lo sguardo vidi che il coach era infuriato, e poco dopo gli vibrò il telefono. Era un SMS da un amico seduto sugli spalti: gli spettatori avevano visto la scena sul maxischermo e stavano andando nel panico.

«COSA CAVOLO HAI FATTO A USAIN BOLT?» diceva il messaggio.

Non riuscivo a smettere di ridere. Ero proprio rilassato. La mia mente era alla temperatura giusta.

Nessuno scherzo poteva distrarmi dal sovraccarico di sensazioni che si prova in una finale olimpica. Quando uscii in pista il pubblico esultava e i flash lampeggiavano, il frastuono era assordante. All'improvviso capii come deve sentirsi un artista del calibro di Jay-Z quando sale sul palco in un concerto col tutto esaurito. Il Nido d'uccello, lo stadio nazionale di Pechino, rimbombava di musica, gli spalti erano gremiti e io sapevo per esperienza che quei suoni e quei colori erano proprio ciò di cui avevo bisogno per darmi l'ultima carica. Quel caos era come un energy drink, e me lo scolai fino all'ultima goccia.

Non tutti però la vedevano così. Asafa non aveva una bella cera, e dal suo sguardo vedevo che era nervoso. Era roso dalla tensione, e questo mi fece preoccupare. Il mio primo pensiero fu quello di aiutarlo, perché è così che faccio: era un mio connazionale, quindi volevo che si rilassasse e che fosse al meglio, anche se so che pochi atleti avrebbero mostrato tanta premura per un rivale olimpico.

Io sono diverso. Volevo bene ad Asafa, lo rispettavo molto. Tutto ciò che aveva fatto per l'atletica in patria era un dono per me, ed era un modello da imitare per gli atleti più forti della Giamaica. Senza i suoi record del mondo, atleti come me non avrebbero mai puntato tanto in alto. Negli ultimi anni avevamo provato tutti a uguagliare le sue velocità, a correre ancora più veloce di lui, ma io ero l'unico che ci fosse riuscito. Senza i tempi di Asafa, il record del mondo sui 100 metri sarebbe stato ancora fermo a 9"79.

E poi potevo capire lo stress che sentiva, la pressione che si ha da giamaicano, perché nel nostro Paese tutti amavano Asafa molto più di quanto amassero me. Era il loro ragazzo d'oro. Volevano disperatamente che tornasse a casa con una medaglia, perché era una persona molto simpatica. Ma quell'amore lo stava uccidendo: lo riempiva di pressioni, e lui non riusciva a lasciarsele alle spalle perché gli mancava l'esperienza.

Io avevo già ucciso quei demoni ai Campionati del mondo juniores del 2002, mentre Asafa non aveva seguito il mio stesso percorso: in Giamaica al livello juniores aveva

partecipato a un paio di Champs, ma nulla di più. Da ragazzo non aveva vissuto ripetutamente l'ansia dei meeting internazionali come i Campionati juniores, aveva iniziato già da professionista, scalando subito la vetta. Quindi ormai, quando era sotto pressione, non sapeva gestire le attenzioni e lo stress. O quantomeno, io avevo quell'impressione. A Pechino quel nervosismo gli era piombato addosso di nuovo e lui non riusciva a reagire. Sembrava paralizzato.

Non ce la facevo a vederlo in quel modo, così lo presi da parte mentre andavamo ai blocchi di partenza.

«*Yo*, corriamo e basta», gli dissi, cercando di fargli forza. «Faremo una buona gara. Giamaica, primo e secondo posto. Andiamo. Coraggio...»

Lui rise, battemmo il pugno e all'inizio pensai di essere riuscito a infondergli energia, ma poi durante il riscaldamento finale, gli rividi la paura in faccia. In quel momento fui certo che Asafa non avrebbe vinto l'oro olimpico.

«Che peccato», pensai. «Non posso fare più niente per lui.»

Mi concentrai sulla mia gara. Lo speaker chiamò il mio nome e io iniziai a dare spettacolo. La sera prima Maurice mi aveva tagliato i capelli, quindi mi massaggiai la testa e mi arruffai le basette come se fosse l'acconciatura più elegante del mondo. Il pubblico scoppiò a ridere. Ero rilassato perché sapevo che sarei arrivato primo. E poi le parole rintronarono dagli altoparlanti.

«Ai vostri posti...»

Nello stadio calò il silenzio.

*Ecco.*

Respiro profondo.

Andai nella mia corsia.

*Ci siamo.*

Mi posizionai sui blocchi.

*Ti prego, Dio, fammi partire bene. Fammi partire bene. Fammi partire bene.*

«Pronti!»

*Coraggio...*

...

...

*Bang!*

Il colpo di pistola.

Cavolo, quante cose passano per la testa a un velocista nell'arco di cento metri! In ogni gara che ho disputato mi sono sempre raccontato sciocchezze. Potrà sembrare strano, perché i cento metri volano via in nove secondi e mezzo (dieci se è una giornataccia), ma in quel lasso di tempo riesco a pensare a un mucchio di roba: com'è andata la partenza, se sono partito troppo tardi, chi sta davanti a me, se qualcuno dietro sta facendo qualcosa di stupido, per esempio cercare di battermi. Sul serio, mi passano per la testa un sacco di fesserie mentre corro a tutta birra.

*Pum!*

Scattai dai blocchi, ma Richard Thompson, lo sprinter di Trinidad e Tobago che era nella corsia a fianco, partì come nessuno era mai partito nella storia delle Olimpiadi.

*Porca miseria. Come c'è riuscito?! Ora non so più in che posizione sono, perché lui mi blocca la visuale di Asafa dall'altra parte.*

Tenni gli occhi fissi su di lui per tutto il tempo, mentre distendevo le gambe al termine della fase di spinta. Feci uno, due, tre passi e poi inciampai – misi male un piede e mi piegai verso destra –, ma mi ripresi in fretta e mantenni la freddezza. Mi era già capitato di partire male o di commettere errori nei primi venti metri, quindi non persi la calma.

*Come a Stoccolma, yo. Pensa a Stoccolma. Niente panico. Finisci l'accelerazione e poi rilassati. Rilassati, rilassati, rilassati. Thompson non ha guadagnato terreno: è proprio lì davanti a te...*

Azzardai un'occhiata.

*C'è solo lui in testa al gruppo.*

E poi c'ero io.

*Rimani rilassato.*

Sentivo che stavo prendendo slancio, sentivo che i miei passi più lunghi mi sospingevano oltre Thompson, e dopo averlo superato riuscii a vedere gli altri. Controllai rapidamente: ero davanti, ma di Asafa neppure l'ombra.

*Dove cavolo è finito Asafa?*

Tutti gli altri erano lì, in un gruppo coeso. Thompson, Walter Dix (USA), Churandy Martina (Antille Olandesi), Michael Frater (Giamaica), Marc Burns (Trinidad e Tobago) e l'altro americano, Darvis Patton, ma di Asafa neppure l'ombra. Non capivo, come faceva a non essere lì?

*Che strano. Dovrebbe essere qui da qualche parte...*

Verso i settantacinque-ottanta metri diedi un'altra occhiata. Anzi, mi girai proprio a guardare. Dovevo sapere dov'era Asafa.

*Dove sei, fratello? Sei tu il favorito, ora che Tyson è fuori. Che combini? Devo continuare a correre o posso rilassarmi?*

Poi capii.

*Oh cacchio, accidenti... sto per vincere questa gara!*

Persi completamente la testa, anche se mancavano dieci metri al traguardo. Alzai le mani e mi battei il petto: ero impazzito, perché sapevo che nessuno mi avrebbe raggiunto. Era fatta, ero il campione olimpico e tutta la fatica mia e del coach aveva dato i suoi frutti: tutti quei giri di pista mi avevano portato al traguardo in prima posizione.

*Me l'aveva detto che potevo farcela. Me l'aveva detto che ero pronto...*

Subito dopo fu il caos, proprio come a New York. Mi voltai e vidi Asafa che era arrivato quinto, e gli altri che cercavano di raggiungermi mentre correvo intorno alla pista con un dito puntato verso il cielo. Anche Richard Thompson esultava, ballava e faceva strane mosse. Sembrava che avesse vinto l'oro. Più tardi, quella sera, disse a un giornalista che era lui il vincitore.

«Sono arrivato primo. Usain era su un altro pianeta, correva un’altra gara. I 100 metri normali li ho vinti io.»

Corsi verso gli spalti. Una folla di fotografi si radunò intorno alla ricerca dello scatto perfetto. Tirai indietro il braccio come un arciere che tende l’arco e lo punta verso il cielo: stavo mimando un fulmine in onore del mio primo oro olimpico.[17] Tutti i flash scattarono in contemporanea, ero circondato di gente. I tifosi cercavano di toccarmi, ma in tutto quel rumore riuscii a sentire mia madre che mi chiamava per nome. Vidi il suo volto tra la folla: traboccava d’orgoglio. La raggiunsi.

«VJ! VJ!» gridò, tirandomi a sé e consegnandomi una bandiera della Giamaica. C’era anche Mr Peart. Feci un passo indietro. Temevo che il cuore mi sarebbe scoppiato.

«Ehi, sono il numero uno», dissi.

Volevo fare un altro giro di pista – volevo andare dal coach, da Ricky e dai miei amici –, ma un tizio continuava a tirarmi per la canotta. Gridava, si sbracciava, e all’inizio non capivo cosa dicesse. Ma poi le sue parole mi colpirono come un gancio di Mohammed Ali.

«Usain, vieni a fare una foto col cronometro e il nuovo record del mondo.»

*Che sta dicendo?*

Non avevo pensato minimamente al tempo. Come con Tyson al Grand Prix di New York, mi ero concentrato solo sulla vittoria: al tempo ci avrei pensato dopo. Non avevo neppure guardato il cronometro, un enorme display a fondo pista, ma in quel momento lo guardai: e lì, accanto alla mia faccia proiettata sul maxischermo mentre tagliavo il traguardo – gioia, sudore e un grido di vittoria – c’era il tempo.

9”69.

Nuovo record del mondo.

*Però!*

* * *

Non ricordo cosa pensai in quel momento. Cosa pensa un atleta quando migliora il proprio record del mondo in una finale olimpica? «Wow», forse, più tutta una serie di emozioni che poi non ricorderà più. Io ero sorpreso, perché il mio obiettivo era la medaglia d’oro, non vedere il mio nome in cima a un albo d’oro di tempi storici e atleti superstar.

Credo che la cosa più strana fu proprio il fatto di non essere stupito più di tanto. Negli ultimi mesi ero venuto a patti con l’idea di essere l’Uomo più veloce del mondo. Dopo New York il mio atteggiamento era... be’, di indifferenza: «fa lo stesso». Certo, sapevo che era un successo straordinario, ma non mi piaceva quella definizione, mi ero reso conto che essere un campione olimpico era molto più gratificante che essere l’Uomo più veloce del mondo.

La mia teoria era semplice: da un giorno all’altro chiunque avrebbe potuto correre più veloce di me. Uno come Tyson poteva presentarsi a un meeting di lì a poche settimane,

trovare il vento perfetto, partire benissimo, correre i cento metri migliori della sua carriera e battere il mio tempo. Potevo starmene seduto a casa a Kingston, rispondere al telefono e sentirmi dire dal coach: «Usain, c'è stato un meeting a Doha e non ci crederai... Tyson ha appena corso in 9"50. Non sei più l'Uomo più veloce del mondo». Sarebbe bastata una telefonata e addio titolo.

Lo capivo, perché era successo ad Asafa. Probabilmente aveva guardato il Grand Prix di New York dal divano di casa, tifando per me contro Tyson. Non si aspettava che vincessi io, quello era sicuro. Doveva aver pensato: «Usain che batte Tyson? Figuriamoci». E poi, sotto i suoi occhi, il record del mondo era diventato mio. Il suo titolo l'aveva abbandonato.

Andato.

Finito.

*Buonanotte.*

Ma aver scritto la storia era un altro paio di maniche, ed era quello a rendermi più felice. Vincendo l'oro alla finale dei 100 metri a Pechino avevo fatto mio per sempre il titolo di campione olimpico. Avevo ottenuto la corona, un riconoscimento che nessuno avrebbe potuto cancellare dagli annali. Né Asafa, né Wallace, né Tyson, nessuno. Il titolo di Uomo più veloce del mondo era stato assegnato a me a New York, ma poteva abbandonarmi in qualsiasi momento. E soprattutto, avevo capito che i record erano la ciliegina sulla torta, mentre le medaglie d'oro alle Olimpiadi erano la torta. E ora avevo fame. Credetemi, ne volevo ancora.

# 10.
# Ora tocca a te

Quella sera dopo mezzanotte, quando finalmente uscii, il Nido d'uccello era immerso nel silenzio. I riflettori erano spenti, gli spalti vuoti. Erano rimasti solo i volontari che raccoglievano la spazzatura e pulivano i sedili, sentivo il ronzio di un carrello elettrico che portava via attrezzature varie. Il silenzio era davvero impressionante, a così breve distanza da quell'esplosione di rumori e colori. Dio, ero sfinito. Avevo passato il controllo antidoping e mi ero sottoposto a ore e ore d'interviste, ora volevo solo mangiare le mie crocchette di pollo, vedere la mia famiglia, il coach, e andare a dormire. Dovevo riposarmi un po'.

Chiamai NJ, che quell'estate lavorava in America. Le nostre riunioni sulla strategia di gara nella biblioteca della William Knibb sembravano lontane anni luce da Pechino, ma la mia prestazione di quella sera l'aveva lasciato di stucco come tutti gli altri.

«*Yo*, NJ», gridai, e la mia voce riecheggiò sugli spalti deserti. «Finalmente siamo arrivati in vetta!»

Quando tornai al villaggio olimpico ebbi il primo indizio del fatto che la mia vita era cambiata *completamente*. Quando l'auto in cui viaggiavo accostò davanti all'edificio della Giamaica, vidi che all'ingresso c'era un mucchio di gente. All'inizio pensai che fosse un'esercitazione antincendio o qualcosa del genere, erano tutti in strada ad aspettare chissà cosa.

«Ma che succede?» chiesi a Ricky.

«Credo che siano qui per te, Usain», disse lui.

Aveva ragione. Quando scesi dall'auto, la folla ci venne incontro urlando e chiedendo foto e autografi. Volontari, atleti, amici degli atleti, chiunque: tutti con carta e penna, tutti che gridavano «Foto! Foto!» Non ci capivo più niente. Qualcuno strillò: «Fai la posa del Lightning Bolt!» La mia vita era cambiata per sempre.

Avevo immaginato che, dopo una vittoria ai 100 metri nelle Olimpiadi, forse mi avrebbero riconosciuto più spesso per strada. Ma quelli non erano una manciata di tifosi in più: era una cosa pazzesca, un altro mondo. Isteria pura.

Dovetti rifugiarmi nell'edificio della Giamaica per calmarmi e riflettere su quanto stava accadendo. Una volta entrato, trovai ad aspettarmi il coach e il massaggiatore, insieme con tutti gli altri atleti. Erano entusiasti, stavano festeggiando. Maurice Smith mi puntò una videocamera in faccia e strillò: «Vi presento l'Uomo più veloce del mondo!»

Risi e fissai l'obiettivo. «Ora sono un grande campione», dissi, godendomi il momento.

Ero contento di essere a casa, se si poteva definirla così. Finalmente lontano dalla follia e dal caos delle Olimpiadi, almeno per un po'. Nella squadra giamaicana c'era una bella atmosfera, molto affetto tra gli atleti e una grande serenità. Per molti versi somigliava al team juniores di cui avevo fatto parte in Ungheria e a Kingston, che

sembrava più una squadra di calcio che un gruppo di atleti in gara ognuno per sé: c'era molto cameratismo. Ci incoraggiavamo a vicenda prima delle gare, ci motivavamo, cercavamo di consolare gli sconfitti.

Alle Olimpiadi di Pechino c'era lo stesso spirito, anche se del gruppo facevano parte alcuni atleti di grande talento, come Shelly Ann Fraser, medaglia d'oro nei 100 metri donne, Melaine Walker, che avrebbe vinto i 400 ostacoli, e Veronica Campbell-Brown, oro nei 200 donne. La mia vittoria fu solo la prima di un medagliere record per la Giamaica.

Il coach faceva un sacco di battute... Be', almeno mi sembrava che stesse scherzando.

«Ho trovato alcuni dettagli da sistemare per i tuoi prossimi 100 metri», mi disse. «C'è sempre un margine di miglioramento, Bolt.»

Cercai di ricordare ogni momento della gara, per spiegare agli altri come ci si sente a vincere un oro olimpico. Eddie voleva sapere quali emozioni avevo provato nelle ultime fasi della corsa.

«Solo gioia», risposi. «E anche quando sono partito. Ho sentito una scarica di energia, come sempre, ma stavolta più forte. Un senso di libertà che nessun'altra esperienza avrebbe potuto darmi. È stato divertente, eccitante, esaltante. Una meraviglia.»

Qualcuno mi disse che avevo corso con le scarpe slacciate. Scoppiai a ridere. *Possibile?* Non me n'ero neanche accorto, tanto ero concentrato in quei pochi secondi.

Feci un lungo respiro, ero sfinito. Quando andai in camera mia per rilassarmi, ci trovai Maurice. Eravamo amici e in quel viaggio ci sentivamo come ragazzini lontani da casa per la prima volta. Parlavamo e ci raccontavamo storie, ma soprattutto combinavamo un sacco di scherzi. Facevamo ammattire il coach, che aveva la stanza di fronte alla nostra. Ci diceva sempre di abbassare il volume, ma quell'atmosfera da gita scolastica era perfetta per vincere medaglie. Avevamo creato una bolla in cui isolarci dalla confusione e dalle pressioni delle Olimpiadi. Quand'ero con Maurice, non pensavo al Nido d'uccello, a Tyson, ad Asafa o alle corse. Parlavamo di ragazze, di calcio e di cricket. Niente mi stressava.

Quella sera però fu diversa dalle altre. Per la prima volta, Maurice voleva parlare di lavoro.

«Cosa pensi di fare per quel record del mondo nei 200 metri?»

Posai la testa sul cuscino, emozionato a quel pensiero. Sapevo che era una faccenda importante, lo sapevano tutti. Il tempo di Michael Johnson era 19"32 e sembrava irraggiungibile. Nessuno l'aveva battuto in quei dodici anni passati dalle Olimpiadi di Atlanta del 1996: la gara che mi aveva fatto venire voglia di diventare un campione di atletica. Lo stesso Johnson pensava di essere al sicuro. Pareva che avesse detto ai giornalisti che io non avevo la resistenza fisica per mantenere quel genere di velocità su una distanza così lunga.

«Non lo so», dissi a Maurice. «Non credo che ci riuscirò. Stiamo parlando di 19"30, 19"31, e non ci sono mai andato neanche vicino.»

Maurice però pensava che ce la potessi fare. Sprigionava ottimismo: «Ma, Usain, hai appena corso i 100 metri in 9”69, e non ti sei neanche sforzato troppo!»

«Sì, ma i 200 sono più difficili. Non lo so, dico solo...»

Era vero, non lo sapevo proprio. Era la mia reazione sincera, non lo dicevo per tenere Maurice sulle spine. Certo, ero convinto di poter vincere i 200 metri più di quanto lo fossi stato per i 100, ma sapevo che il tempo di Johnson era un traguardo molto ambizioso e il mio corpo era stanco dopo tutta l’emozione della prima medaglia d’oro.

Però sapevo di dover ritrovare la carica, perché io e i 200 metri avevamo un conto in sospeso: pochi se ne rendevano conto, forse perché erano distratti dal mio successo sulla distanza più breve, ma in realtà i 200 erano la mia gara preferita. Altro che i 100. Sì, tutti pensavano che i 100 fossero la gara per eccellenza, e volevano che io andassi sempre più veloce, ma il mio sogno era diventare campione dei 200. Era l’obiettivo ultimo per me: da tutta la vita fantasticavo di vincere quell’oro.

Per me i 200 erano la Gara con la G maiuscola, mentre i 100 solo una gara qualsiasi, da correre per divertimento. Sapevo però che il coach la pensava diversamente. Si era impegnato per farmi vincere i 100 metri perché era ossessionato dalla velocità, dai limiti del corpo umano. I 100 erano prestigiosi, lo capivo, ma i 200 erano la *mia* gara e volevo vincerla.

Io e Maurice cambiammo argomento e passammo a parlare di cose più frivole. A un certo punto sentii delle voci in corridoio e qualcuno bussò alla porta. Era il coach.

«E va bene. Hai vinto la gara dei 100, ora puoi vincere la *tua*.»

Sapevamo entrambi cosa intendeva.

* * *

All’inizio dissi a Maurice e agli altri che la confusione sarebbe finita presto e la gente si sarebbe data una calmata. Poi pensai che sarebbe successo soltanto dopo il mio ritorno in Giamaica, una volta che mi fossi nascosto per qualche settimana. Ma tiravo solo a indovinare, non sapevo quanto sarebbe durata l’esultanza per la mia vittoria nei 100 metri. Era il caos: ovunque andassi, tutti mi volevano. Non potevo uscire, non potevo neanche lasciare la mia stanza. In Cina c’era più di un miliardo di abitanti e a volte sembrava che si fossero radunati tutti intorno al villaggio olimpico nella speranza di vedermi.

Ma quello dopo la gara era stato un assaggio: il vero caos iniziò la mattina seguente, quando dovevo salire sul pullman per andare in mensa. Appena uscito dall’edificio della Giamaica, fui circondato di gente e non riuscii a salire. Quando finalmente fui a bordo, non potevo più scendere perché tutti i dipendenti e i volontari del villaggio volevano congratularsi con me. Ma soprattutto volevano autografi. Pagine e pagine di autografi.

Pensavo che nel ristorante sarei stato più libero e invece anche lì si voltarono tutti a guardarmi. Certo, era difficile passare inosservato: un uomo di un metro e novantacinque fa fatica a nascondersi. Io non ce la facevo più. Mangiare crocchette mentre tutti mi

chiedevano autografi non era il mio divertimento ideale, quindi chiesi a Eddie di prendermi un paio di scatole da asporto e tornai nella mia stanza, continuando a firmare autografi per tutto il tragitto.

*Quindi è così che si sente una superstar.*

All'improvviso la vita era un po' più complicata di prima. Non potevo girare liberamente per il villaggio come avevo fatto all'inizio dei giochi, e sapevo che non avrei potuto visitare Pechino senza provocare una sommossa. Non fraintendetemi: non mi lamentavo di certo. Nessun buttafuori al mondo mi avrebbe più vietato l'ingresso in discoteca perché portavo le scarpe da ginnastica. Ma ero stato colto alla sprovvista e mi sentivo un po' disorientato.

Avevo saputo che in Giamaica la situazione era la stessa. C'erano foto e video su Internet. Migliaia di persone mi avevano visto in televisione nei bar e sui maxischermi nelle strade di Kingston. Pa' mi telefonò per dirmi che dopo la mia vittoria le strade di Trelawny si erano riempite di auto che suonavano il clacson, e quando chiamai NJ dallo stadio mi disse che la reazione in America era stata la stessa.

In un certo senso, nel villaggio olimpico era facile sentirsi protetti dal mondo esterno. Era una struttura molto simile a un campus universitario, con un edificio per ogni nazione. Ogni «casa» aveva una serie di camere da letto per gli atleti e poi una cucina e un salotto in comune, dove si poteva giocare ai videogame o guardare DVD. Il resto del mondo a volte sembrava molto lontano.

Dopo Atene 2004 ero abituato a quell'ambiente, mi piaceva. Stare con gli altri ragazzi era bellissimo. Nel 2004, con la mia inesperienza ero la matricola della squadra giamaicana, quindi toccava a me sbrigare commissioni per gli altri atleti. Magari stavo giocando ai videogame e qualcuno strillava: «*Yo*, Usain! Vammi a prendere una bottiglia d'acqua!» Ma quei viaggi al frigorifero erano un'iniziazione per il novellino della squadra. Il resto del tempo lo passavamo a giocare a domino e a rilassarci insieme.

Un'altra esperienza importante ad Atene era stata quella di trovarmi fianco a fianco con gli atleti più famosi. Nel villaggio olimpico avevo visto Yao Ming, il campione di basket, e mi ero emozionato tantissimo. Poi ero stato felice di allenarmi per la prima volta con uno come Asafa Powell, perché lo ammiravo: eravamo quasi coetanei, ma lui correva già talmente veloce nei 100 metri che in Giamaica stava diventando un dio. Lo guardavo allenarsi e pensavo: «*Yo*, quel tipo è fantastico». Era un privilegio stargli accanto e stringergli la mano. Sapere che conoscevo Asafa Powell era incredibile. E ancora di più vederlo lavorare da vicino.

Tra Atene e Pechino era passata molta acqua sotto i ponti, però l'atmosfera era la stessa. Ci divertivamo, scherzavamo, ma c'era un leggero senso di isolamento e la Giamaica sembrava lontanissima. Mi rendevo conto di essere alle Olimpiadi solo quando scendevo in pista, perché lì riprendevo vita.

Ventiquattr'ore dopo la mia prima vittoria nel Nido d'uccello, Maurice mi rifece la stessa domanda.

«Cosa pensi di fare per quel record del mondo nei 200 metri?»

In una conferenza stampa quel giorno avevo detto di essere tranquillo per la gara. Avevo superato senza problemi le batterie, com'era successo per i 100 metri. Tyson era fuori dei giochi per via dell'infortunio, quindi l'unica minaccia era Wallace Spearmon, ma sapevo di poterlo battere. Il mio unico problema, avevo detto, era che mi sentivo molto stanco. Quando Maurice mi rifece la domanda, però, avevo trovato una nuova forza interiore. Avevo cambiato idea.

Mi ero detto: «Al diavolo! Andrò là fuori e darò tutto quello che ho. Non so cosa succederà, ma farò così. Lascerò tutte le mie energie lì sulla pista. Questo è il mio piano...»

La buona notizia era che le probabilità sembravano in mio favore. Nelle semifinali avevo superato Wallace e Shawn Crawford con un tempo di 20"09 e mi ero aggiudicato la quinta corsia, che era adatta a me perché non troppo vicina alla curva. Mi sentivo forte, la stanchezza era passata.

Anche il coach sembrava tranquillo, e sapevo che non mi avrebbe dato istruzioni precise come nei 100 metri, quando era rimasto al mio fianco in ogni istante, mi aveva aiutato a rilassarmi e mi aveva istruito su ogni dettaglio del riscaldamento.

«Non fare troppi scatti, fai un paio di corsette, una partenza dai blocchi. Basta così, non fare altro. Non guardare cosa sta facendo Asafa. Bla, bla, bla...»

Prima della finale dei 200 metri il coach sembrava molto più sereno, ma in realtà lo era fin dall'inizio della stagione. Avevo notato che nell'allenamento per i 200 mi chiedeva raramente di correre la sezione della curva, che era forse la parte più difficile. Correre ripetutamente in curva era doloroso, soprattutto coi miei problemi di schiena, perché mi richiedeva di piegarmi verso l'interno. Ma negli anni l'avevo fatto così tante volte che il coach sembrava soddisfatto della mia forma fisica. M'impose di fare quell'esercizio solo due volte in tutta la stagione.

«Non preoccuparti dei 200, sei a posto», mi disse.

«A posto?» Scoppiai a ridere. «Mi sa che a lei non piacciono i miei 200, coach.»

Scherzavo, ma una parte di me all'inizio ci credeva. In seguito, il suo atteggiamento rilassato alle Olimpiadi confermò quella teoria e, dopo il massaggio di Eddie, il coach andò sugli spalti per godersi la gara. Quando entrai nello stadio incrociai il suo sguardo e lui mi salutò con la mano dalla tribuna mostrandomi il pollice alzato. Ci mancava solo che mangiasse un gelato, tanto era tranquillo. Allora capii.

Forse era così tranquillo perché nei 200 aveva più fiducia nella mia forma. In quel caso aveva ragione, perché corsi una gara perfetta.

*Bang!*

Superai Brian Dzingai, velocista dello Zimbabwe, a una velocità incredibile. Nessuno riuscì a prendermi. Feci la curva alla perfezione, come Don Quarrie in quei vecchi video. Mi sentivo forte: la potenza accumulata nelle cosce, negli addominali e nei polpacci mi sospingeva verso il traguardo alla velocità di un razzo, e sentivo l'energia sprigionarsi dalle gambe. I muscoli si contraevano e si distendevano come pistoni di un motore. Altro che Osaka: adesso sì che avevo potenza.

Mi guardai intorno e non vidi nessuno. A cinquanta metri dal traguardo ero in testa e sapevo di aver vinto.

*Prima vinci, poi pensi al tempo.*

Alzai lo sguardo.

«Coraggio, Usain. Adesso corri per il cronometro...»

Vedevo 16 secondi.

«Sedici? Accidenti, ce la posso fare!»

Poi 17...

18...

19...

Un...

...

ultimo...

...

sforzo!

Un'esplosione di luci e rumori, grida, una nube di colori e migliaia di flash e bandiere. Il tempo era pazzesco: 19"30, nuovo record del mondo. Dopo aver vinto i 100 metri avevo esultato molto, ma in quel momento ero smarrito, non sapevo cosa fare. Allargai le braccia: volevo strapparmi la canotta e gettarla in aria. Non riuscivo più a pensare. Vedere Michael Johnson che batteva il record nel 1996, quand'ero bambino, aveva piantato in me il seme dell'ambizione, mi aveva fatto desiderare per la prima volta di diventare un campione. E adesso, oltre dieci anni dopo, avevo vinto l'oro olimpico nei 200 metri e, in più, avevo battuto il suo record. Mi rimbombavano nella testa poche parole: CE L'HO FATTA.

Qui si fa sul serio.

«Ce l'ho fatta.»

È fantastico.

«Ce l'ho fatta.»

È la cosa più bella che mi sia mai successa.

«Ce l'ho fatta.»

* * *

Il giorno dopo, tornato dalla cerimonia di premiazione, mi sedetti sul letto della mia camera nel villaggio olimpico con la medaglia d'oro in mano e la fissai. Non riuscivo a smettere di sorridere. Quel pezzo di metallo significava tutto per me. Qualcuno mi rivolse la parola, forse Maurice, non ne sono sicuro. Ma io ero su un altro pianeta.

«Amico, hai vinto i 100 e i 200. Devi essere contentissimo.»

Lo corressi: «Lascia perdere i 100, chi se ne importa. Guarda questa, piuttosto».

Gli mostrai la medaglia.

«Un oro olimpico nei 200 metri, dopo tutti gli anni passati a fare curve e ascoltare gente che diceva che non ce l'avrei fatta. Be', che vadano a quel paese, ora il titolo è mio. Ed è meraviglioso.»

È stato uno dei momenti più belli della mia vita.

Aprii il computer e riguardai la gara su Internet. Nell'arco dei 19"30 vidi lo sforzo che mi distorceva i lineamenti. Mi stavo impegnando al massimo. Non avevo scherzato quando avevo detto a Maurice che volevo lasciare tutte le mie energie su quella pista. Poi sentii un'altra voce alle mie spalle. Era il coach.

«Lo sai, Usain, se non avessi lottato così tanto con te stesso avresti corso quei 200 molto più in fretta...»

Scoppiai a ridere.

«Ma che dice, coach? Ma per favore, ho appena battuto il record del mondo!»

Non riusciva a trattenersi: doveva gettarmi addosso una secchiata d'acqua fredda proprio mentre mi godevo il momento di gloria. Una parte di me pensò che fosse il suo modo per tenermi coi piedi per terra. Ma forse, invece, pensava davvero di potermi rendere ancora più veloce.

* * *

Forse durante le Olimpiadi ero stato sottovalutato, perché a volte mentre correvo sembravo troppo rilassato. Gli atleti in pista mi vedevano ballare, fare smorfie e scherzare col pubblico, perciò pensavano: «Mmm, Bolt crede di poter arrivare qui passeggiando e vincere, eh? Be', non oggi». E invece si sbagliavano.

La verità era che apparivo rilassato perché mi nutrivo dell'energia delle grandi gare e non c'era gara più grande delle Olimpiadi. I Campionati del mondo juniores mi avevano dato la fiducia necessaria per entrare in uno stadio gremito, ma i giochi di Pechino erano un'altra storia. Mi caricavo di energia scherzando davanti a tifosi e telecamere. Mi mettevo in posa, saltavo, mi sbracciavo per salutare. A volte mi preparavo prima e mi esibivo in un passo di danza giamaicano oppure facevo qualche gesto con la mano, altre volte invece improvvisavo. Quando mi consegnarono la medaglia d'oro dei 200 metri, e novantamila tifosi nel Nido d'uccello mi cantarono «Tanti auguri a te» perché stavo per compiere ventidue anni, feci finta di piangere.

Ma non era niente in confronto alla posa «To Di World»: quando l'avevo fatta dopo la finale dei 100 metri avevo suscitato un'ondata di attenzione irrefrenabile. Dopo il record del mondo nei 200, fotografi e tifosi iniziarono a chiedermi quella posa. Ogni volta che tiravo indietro un braccio e con l'altro indicavo il cielo, il pubblico andava in visibilio. Era bello sapere di poter alzare il volume di un intero stadio con un semplice movimento delle dita.

Quella posa finì sulle copertine di tutte le riviste e sulle prime pagine dei giornali. Col passare dei giorni vidi fotografie di gente in tutto il mondo che imitava la mia mossa. Scalatori che indicavano il cielo dalla vetta delle montagne, escursionisti nella giungla

amazzonica che si mettevano in posa per gli amici a casa. Persino genitori che fotografavano i bambini mentre facevano il «Lightning Bolt» nella culla. Credetemi, era meraviglioso.

La cosa strana era che quel modo di dare spettacolo mi aiutava a rilassarmi. Scherzare ai blocchi di partenza m'impediva di pensare troppo a cosa poteva succedere in gara, di rimuginare su cosa facevano gli altri atleti. Quella serenità mi permetteva di correre la gara perfetta.

Anche i tifosi mi aiutavano. Ogni volta che entravo nel Nido d'uccello e li salutavo coinvolgendoli in qualche scherzo, le loro urla m'infondevano energia. M'ispiravano. Ogni volta quel boato mi dava i brividi, perché significava che era arrivato il momento di fare sul serio. Più la folla ruggiva, meglio mi sentivo.

In quel momento ero carico.

Non riuscivo a smettere di sorridere.

In quell'attimo di fiducia, in cui sapevo di essere in forma al cento per cento, nessun atleta poteva sperare di raggiungermi. Era già finita.

Quell'atteggiamento infondeva energia in tutti. La mia fiducia era contagiosa per il resto della squadra giamaicana, e quando arrivò la finale della staffetta 46100 io e gli altri – Asafa, Nesta Carter e Michael Frater – non pensavamo solo a vincere la medaglia d'oro: volevamo battere il record del mondo, e batterlo con stile. Nessuna squadra di staffetta era mai stata carica come noi prima di una finale olimpica.

E il bello era che non ci preparavamo mai per le staffette. Nessuno in Giamaica si allenava al passaggio del testimone, e siccome eravamo tutti e quattro velocissimi (io, Asafa e Michael avevamo partecipato alla finale dei 100 metri) davamo per scontata la vittoria in quella gara. Eravamo spensierati: «Be', vinciamo sempre anche se sbagliamo il passaggio, quindi non preoccupiamoci».

Quell'anno avevamo provato il passaggio tre volte in tutto, e una delle tre al villaggio olimpico.

Forse avremmo dovuto allenarci un po' di più, perché durante il passaggio può succedere di tutto: può caderti il testimone, oppure un atleta può inciampare e andare nel panico. E, credetemi, la cosa peggiore che possa succedere in una staffetta è che qualcuno si lasci prendere dal panico. Le ragazze della squadra giamaicana avevano un problema simile, e mentre ci riscaldavamo prima della gara ci fermammo per assistere alla finale femminile. Il quartetto composto da Shelly-Ann Fraser, Sherone Simpson, Kerron Stewart e Veronica Campbell-Brown correva fortissimo, ma durante il passaggio tra Sherone e Kerron il testimone cadde.

Non ci potevamo credere. Ci si gelò il sangue nelle vene. Erano le quattro donne più veloci del pianeta, e avrebbero potuto vincere la medaglia d'oro senza sforzo. Assistere al loro insuccesso fu un momento di grande angoscia per tutti noi.

«Okay, riunione di squadra!» gridò Michael, battendo le mani per radunarci tutti. «Facciamo in modo che il testimone arrivi al traguardo, va bene?»

Tutti annuimmo. All’improvviso non parlammo più di record del mondo: il disastro delle ragazze ci spinse a concentrarci, e quando partì lo sparo Nesta volò fuori dei blocchi. Michael correva per secondo, mentre io dovevo correre nel terzo tratto, lungo la curva. Quando lo vidi venire verso di me, però, persi la testa. Non ero sicuro di riuscire a prendere il testimone da lui nel modo giusto, non ero sicuro del momento in cui avrei dovuto iniziare a correre. Era la prima volta che correvo in curva in una staffetta, e Michael sfrecciava verso di me come una pallottola. Mi vennero dei dubbi.

«Okay, Usain, rilassati», mi dissi. «Abbi fiducia in te stesso, allunga il braccio. Anche se lui arriva veloce, tu sta’ tranquillo: ti darà quel testimone...»

*Bang!* Il passaggio filò liscio e io scattai verso la curva, raggiungendo Asafa in un soffio. Gli gridai «Prendi!» e lo affiancai mentre era ancora in fase di accelerazione. Asafa agguantò il bastone d’acciaio, ma poi inciampò. Dovetti rallentare di colpo per lasciargli spazio.

«Corri, Asafa, corri!» gridai.

Lo seguii lungo la pista, controllando il cronometro a ogni passo. Il record del mondo era 37”40, e la squadra degli Stati Uniti – Michael Marsh, Leroy Burrell, Dennis Mitchell e Carl Lewis – lo deteneva dal 1992. Ma Asafa li stracciò, superando la linea di arrivo a 37”10.

Tre gare, tre medaglie d’oro, tre record del mondo. Come avevo previsto nel video girato sul cellulare in aereo, stavo tornando a casa da eroe... e con la valigia un po’ più pesante.

# 11.
# L’economia della vittoria

C’era un risvolto negativo in tutto questo: come triplo campione olimpico, ero diventato il bersaglio numero uno per ogni velocista del mondo. I giochi erano il più grande evento sportivo del pianeta, e io ero finito su tutti i giornali, quindi il coach immaginava che il mio successo avrebbe spinto tutti gli altri a impegnarsi di più. Molto di più. Asafa, Tyson, qualche ragazzino in Europa che s’infilava le scarpe da corsa per la prima volta: tutto il mondo dell’atletica voleva spodestarmi dal trono.

«È colpa tua», disse il coach mentre ci rilassavamo al villaggio olimpico dopo la staffetta 46100. «Se tu non avessi corso così veloce, nessuno si sarebbe intestardito ad allenarsi di più. Ma ora hanno deciso d’inseguirti. Sognano di batterti. Tu sei al top, e agli altri questo non va giù.»

Io la chiamavo Sindrome del Manchester United. A nessuno piacciono i vincitori, soprattutto quelli che continuano a schiacciare gli avversari, ma non potevo immaginare che i tifosi degli altri atleti, e anche i giornalisti, di tanto in tanto mi avrebbero criticato. Il primo assaggio di queste discussioni fu durante una conferenza stampa verso la fine dei giochi. All’inizio sembrava tutto normale: una stanza piena di reporter e cameramen da tutto il mondo, che facevano le solite domande sulle mie prestazioni, le medaglie d’oro e l’esperienza delle Olimpiadi, domande alle quali avevo già risposto un milione di volte.

Poi le cose si fecero interessanti. Un americano mi chiese cosa pensavo dell’assenza di Tyson. Alcuni esperti ritenevano che fossi diventato io il favorito perché lui si era ritirato per colpa dell’infortunio.

«È vero, chi dice così non ha torto», risposi. «Tyson Gay era uno degli atleti più forti in gara, quindi sì, non ho sconfitto il migliore. Ho vinto le medaglie d’oro e ho migliorato i record del mondo, ma la prossima volta dovrò ancora dimostrare quanto valgo battendo Tyson.»

Poi mi chiesero di Jacques Rogge, il presidente del Comitato Olimpico Internazionale, il padrone delle Olimpiadi, che aveva criticato i miei festeggiamenti dopo la vittoria ai 100 metri, dicendo che il mio gesto a braccia aperte poteva essere interpretato come una mancanza di rispetto nei confronti degli altri atleti.

«Sarebbe bello non vedere più quel gesto di “prova a prendermi”», aveva detto alla stampa.

Alla conferenza spiegai che ero rimasto scioccato dalla dichiarazione di Rogge, perché non volevo mancare di rispetto a nessuno. Mio padre mi aveva educato troppo bene per una cosa del genere, e me ne avrebbe dette quattro se mi fossi comportato male, tanto più davanti a milioni di persone. Ammisi che però per un momento mi ero preoccupato. «Non avrò mica esagerato?» mi ero detto. Conoscevo tutti gli atleti caraibici in gara, quindi chiesi a tutti se erano rimasti offesi dalla mia esultanza.

Tutti mi risposero: «Ma no! Se avessimo vinto noi, avremmo fatto la stessa cosa».

A quel punto un giornalista mi fece una domanda seria, su un argomento che quasi tutti i campioni devono affrontare a un certo punto della loro carriera.

«Allora, Usain, sei appena sbarcato sulla scena», disse col microfono in mano, mentre tutti ci guardavano, con bloc-notes e registratori pronti. «Cosa dobbiamo pensare vedendoti correre all'improvviso tanto veloce?»

Stava insinuando che ci fosse sotto qualcosa di sospetto: cioè doping, steroidi e farmaci per migliorare le prestazioni sportive. Già di per sé era un'accusa grave, ma fu la sua premessa a farmi arrabbiare di più, perché era una bugia grossa come una casa. Accomodati, fammi pure tutte le domande che vuoi sul doping e i farmaci, ma non venirmi a dire che sono «appena sbarcato sulla scena»! Questo mi fece imbestialire.

«Ehi, aspetta un attimo», dissi. «Secondo te ho iniziato a correre veloce solo adesso? Dimmi un po', da quanto tempo fai questo lavoro?»

Tutti i presenti scoppiarono a ridere.

«Be', da cinque anni», rispose il giornalista, imbarazzato.

«Io corro veloce da quando avevo quindici anni: sette anni di carriera. Ho vinto i Campionati del mondo juniores e detengo il record del mondo juniores nei 200 metri. Ho vinto ai CARIFTA Games e agli IAAF Rising Star Awards. Prima di fare domande stupide, informati sui fatti. Non mi hai seguito in tutti questi anni? Se non mi hai seguito, vedi di studiare un po'. Scrivi "Usain Bolt" su Internet e vedi cosa salta fuori.»

Non stavo cercando di umiliarlo o di farlo arrabbiare, ma la sua domanda aveva passato il segno, era un attacco personale fatto senza neppure prendersi il disturbo di studiare la mia carriera. Non ero saltato fuori «dal nulla», ero sulla scena da molto tempo: quindi il mio successo non era del tutto inaspettato o imprevedibile, specialmente nei 200 metri. Se c'era il minimo dubbio sulla mia integrità, avrebbe dovuto chiedermelo chiaro e tondo: *Ti droghi?* Ero contento quando mi facevano quelle domande. Ero pulito, lo ero sempre stato e lo sarò sempre.

I sospetti si addensano su qualsiasi atleta che ottiene prestazioni eccezionali su un palcoscenico mondiale. Perciò si addensarono anche su di me. Molte persone erano diffidenti perché in passato c'erano stati campioni che avevano barato. Alcuni atleti avevano preso steroidi per aumentare la massa muscolare, altri avevano usato farmaci per migliorare le prestazioni sulla linea di partenza. Alcuni avevano vinto medaglie d'oro e solo a fine carriera avevano ammesso di essersi dopati, mentre altri erano stati smascherati dalle autorità durante i grandi campionati, come il centometrista Ben Johnson a Seoul nel 1988. Le loro azioni avevano deluso i tifosi, minando la fiducia di alcuni.

Quindi era comprensibile che i giornalisti fossero sospettosi di fronte a qualsiasi successo atletico, soprattutto nel caso di risultati incredibili come i miei, ma io non avevo niente da nascondere. Ero sincero. I miei genitori mi avevano educato alla competizione e alla voglia di vincere, ma non a spese dell'integrità. Odiavo persino l'idea di vincere una gara se sapevo di non aver dato il massimo, come quando a Stoccolma avevo lasciato il primo posto ad Asafa. Non ci pensavo neppure a barare. E

poi il doping serve a chi non ha le abilità fisiche necessarie per competere e questo non era un mio problema.

Per non cacciarmi nei guai coi controlli antidoping, stavo molto attento a tutto ciò che bevevo e mangiavo. Arrivai al punto di non toccare più la caffeina, perché sapevo che aveva dato problemi ad alcuni atleti. Prima di Pechino girava voce che un corridore americano si fosse scolato tre lattine di energy drink prima di un controllo antidoping, così durante il test il suo campione aveva «brillato» e questo gli era costato la squalifica. Accidenti, quella storia mi aveva spaventato. In discoteca spesso mescolavo alcol ed energy drink, ma dopo aver sentito quella storia iniziai a bere solo succo di mirtilli.

Ero così preoccupato che non assumevo medicinali neanche quando mi ammalavo. Se mi veniva la tosse prendevo soltanto vitamina C, anziché farmaci da banco. Magari se stavo proprio male prendevo un antidolorifico, ma gli sciroppi per la tosse erano off limits perché sono pieni di sostanze chimiche e rischiavo di cacciarmi in guai seri senza neppure accorgermene. Quando mi veniva il raffreddore, dovevo sopportarlo. È un mondo difficile per gli atleti che hanno l'influenza.

Ma non mi pesava. Sapevo che le conseguenze a lungo termine erano molto più importanti dei doloretti di un'influenza che durava solo qualche giorno. Rischiare la carriera per uno sciroppo era stupido, perché i controlli erano continui. Venivo sottoposto ai test in occasione delle gare o se scoppiava uno scandalo sportivo.[18] Quando andavo in Germania a farmi visitare dal dottor Müller-Wohlfahrt, spesso arrivavano i tizi del doping con le loro valigette e le loro cartelline e mi sottoponevano a un controllo. Durante un viaggio fui testato tre volte da tre diverse autorità. Prima l'Agenzia mondiale antidoping (WADA), poi la IAAF e poi ancora un'agenzia tedesca. Alla terza visita, mi arrabbiai.

«Ma insomma, non potreste mettervi d'accordo tra di voi?!»

Comunque, preferisco fare troppi controlli piuttosto che troppo pochi. In passato gli atleti si lamentavano del sistema antidoping giamaicano, soprattutto gli americani: ci accusavano di sottrarci ai test, specialmente lontano dalle gare e al di fuori della stagione sportiva, quando si svolgeva l'allenamento di base. Gli americani erano convinti che noi giamaicani sfruttassimo quella finestra di tempo per doparci. La loro teoria era che in questo modo diventavamo più forti per prepararci ai grandi meeting.

Poi dissero che il nostro sistema di controlli era poco affidabile, un po' come il cronometro del National Stadium di Kingston, perché i test nel fuori stagione erano organizzati dalla Commissione giamaicana antidoping (JADCO), anziché dalla WADA o dalla IAAF. Molte organizzazioni atletiche rivali ritenevano che i controlli fossero troppo sporadici, ma dopo qualche anno dal mio ingresso nello sport professionistico la JADCO aveva alzato la posta e iniziato a svolgere i test con più regolarità. Vedevo molto spesso i tizi dell'antidoping ed ero contento, se non altro gli americani si sarebbero lamentati di meno. Inoltre significava che il nostro sport era molto più pulito. Più controlli c'erano, minore era la tentazione di doparsi. E meno doping significava più fiducia da parte dei tifosi.

Però, accidenti, quei controlli erano una gran seccatura. Ero tenuto a comunicare alle autorità tutti i miei spostamenti, che venivano registrati su un apposito modulo. Non potevo neppure andarmene in vacanza senza dirglielo, perché potevano sempre presentarsi senza preavviso a casa mia o in albergo, che mi trovassi a Kingston, a Londra o in Germania, e chiedermi un campione di urine. E se non mi trovavano ero nei guai fino al collo. Il loro obiettivo era scoprire se un atleta usava steroidi o farmaci per migliorare le prestazioni. La mia urina veniva portata via per gli esami e i risultati venivano inviati alle autorità.

Quelle visite si svolgevano sempre al mattino, perché avevo dato ai funzionari un lasso di tempo in cui venire da me: tra le sei e le sette di qualsiasi mattina, che mi fosse comodo oppure no. Quindi ogni notte dovevo accertarmi di non andare al bagno, nel caso all'alba arrivassero loro. Se commettevo l'errore di svuotare la vescica, al loro arrivo ci mettevo un secolo a riempirla di nuovo. Era sempre imbarazzante, perché loro se ne stavano seduti lì tutta la mattina ad aspettare che mi venisse la pipì e non mi perdevano mai di vista, perché c'era il rischio che dietro la porta chiusa del bagno un atleta sostituisse il proprio campione con uno «pulito». Perciò, quando arrivava il momento, mi seguivano in bagno e mi guardavano. All'inizio non mi piaceva che uno sconosciuto mi guardasse il pisello mentre facevo pipì in una bottiglia. Mi spaventava.

«Ma che cerchi?» mi lamentai la prima volta. «Non serve che lo guardi così fisso!»

E invece erano tenuti a farlo e di solito erano imbarazzati anche loro, quindi sbirciavano il minimo indispensabile. Ma qualcuno di loro si divertiva e ti fissava proprio. Una mattina un funzionario mi disse che dovevo tirare giù i calzoncini per dimostrare che non nascondevo niente, e poi mi fece sollevare anche la maglietta.

«Mi prendi in giro?» gli dissi, ridendo. «Stai già vedendo tutto!»

Ma le regole erano regole. Preferivo sopportare i controlli e poter gareggiare, piuttosto che saltarne uno e non correre mai più. Sarebbe stato più imbarazzante di qualsiasi controllo antidoping al mondo. Il mio compito era attenermi alle regole, correre più veloce che potevo e consegnare alle autorità tutti i campioni di urina che mi chiedevano. E superavo tutti i test: sapevo di essere pulito.

* * *

Dicevano che ero una leggenda, ma sapevo che non era vero. Non ancora. Per diventare leggenda avrei dovuto vincere altre tre medaglie alle Olimpiadi di Londra del 2012, ma i giamaicani non la vedevano così. Impazzivano di gioia per il mio successo a Pechino, e nessun avvertimento di Pa', nessun video su YouTube con la gente che ballava nelle strade, avrebbe potuto prepararmi all'isteria che trovai tornando a casa.

Quando l'aereo atterrò sulla pista dell'aeroporto Norman Manley di Kingston, guardai dal finestrino e non credetti ai miei occhi. C'erano migliaia di persone ad aspettarmi. La pista era piena di gente. Avevano bandiere e striscioni e li sventolavano saltellando sull'asfalto. C'era persino il Primo ministro, che aspettava di stringermi la mano. Avevo

sentito dire che era illegale entrare in una pista di atterraggio internazionale, ma di quelle regole non importava a nessuno in Giamaica. Il mio rientro in patria era più importante di qualsiasi legge aeroportuale.

Fu allora che ebbi un colpo di fortuna, anche se l'avrei capito solo dopo: iniziò a piovere. Mentre cercavo di raggiungere l'auto che doveva portarmi a New Kingston, il distretto finanziario, la gente mi abbracciava e mi baciava, si sporgeva a toccarmi e afferrarmi i vestiti. Ma quando iniziò a piovere alcuni corsero a cercare riparo. Avrei dovuto attraversare Kingston in una decappottabile, ma la pioggia lo impedì.

Grazie a Dio. Quando uscimmo in auto dalla Norman Manley Highway e imboccammo la Harbour View, vidi per la prima volta la vita che mi aspettava, almeno per i mesi successivi. Migliaia e migliaia di persone erano in attesa di vedermi, e mentre l'auto proseguiva verso la città fummo circondati. I giamaicani sanno essere un po' aggressivi, a volte. Se vogliono vedere qualcuno, scattare una foto, lo fanno: e al diavolo le buone maniere. Infilavano le mani nell'auto per toccarmi, tutti gridavano il mio nome. Io ne uscii con qualche graffio, mentre l'auto subì qualche ammaccatura. Ripensai al film di fantascienza *La guerra dei mondi*, in cui Tom Cruise esce dal New Jersey con l'unica auto ancora funzionante e una folla di persone fuori di testa cerca di fermarlo. Mi sentivo anch'io in quel modo: ero in trappola, i tifosi circondavano la macchina e avevo paura. Se il tettuccio fosse stato abbassato, probabilmente mi avrebbero sbranato.

Era stata organizzata una conferenza stampa al Pegasus Hotel, nel centro di Kingston, ma quando arrivammo davanti all'edificio restai a bocca aperta. Non avevo mai visto tanta gente raccolta in un posto solo. L'atrio dell'albergo era strapieno, il parcheggio era strapieno, tutta la strada era strapiena. I tifosi bloccarono l'auto e non si mossero finché non arrivò la polizia a disperderli. Era la prima volta che vedevo i giamaicani dare una dimostrazione d'affetto di quella portata. Il corteo dopo la mia medaglia d'oro ai Campionati del mondo juniores del 2002 era stato piuttosto lungo, ma impallidiva in confronto al mio ritorno a casa dopo le Olimpiadi. Continuavo a chiedermi: «*Yo*, che cavolo succede qui?»

Era una cosa ancora più strana se si considerava il fatto che i tifosi giamaicani sono gente tranquilla, che non si lascia impressionare facilmente. Quell'entusiasmo era un segno che apprezzavano davvero la mia impresa di Pechino. Ma sapevo che non dovevo farmi ingannare. Una volta allontanatomi dalla folla, trovai un poco di quiete e venni a patti con quello che mi era successo e con la piega che aveva preso la mia carriera sportiva.

«Non farti fregare», mi dissi. «Ricordati che sono giamaicani. Li hai resi felici e, se li rendi felici di nuovo, ti daranno altro amore. Ma non farti coinvolgere troppo. Pensa ai fischi che hai preso a Kingston l'ultima volta. Se sbagli ancora, ti uccideranno.»

Capii anche che la mia vita in patria era cambiata per sempre. Avevo preso in affitto un appartamento a Kingston, lontano da casa di Mr Peart, ma su una strada trafficata e tutti in città sapevano l'indirizzo. Mi dissero che i tifosi erano già accampati fuori del portone.

«Be’, temo che non potrai tornarci per un po’», mi disse Mr Peart. «Ti prendiamo una stanza al Pegasus finché la situazione non si sarà calmata.»

Ma neanche così trovai pace. A distanza di settimane, i tifosi si aggiravano ancora nell’atrio dell’albergo sperando di vedermi. Le serate al fast food con mio fratello erano ufficialmente finite e anche andare alle feste era uno stress perché tutti mi correvano incontro ovunque andassi. La prima volta che tornai al Quad, un dj prese il microfono e gridò: «È arrivato Usain Bolt!» Tutti si voltarono e corsero verso di me e io dovetti nascondermi dietro i miei amici. La gente continuò a puntarmi i telefoni addosso per tutta la sera, e mi sentii in trappola: come diceva il coach, era colpa mia, perché correvo troppo veloce.

Ma tutte quelle attenzioni avevano un risvolto positivo: le donne si gettavano ai miei piedi. Non era proprio una novità, già nei primi tempi da professionista le ragazze non mi erano mai mancate, ma dopo Pechino cambiò tutto. Potevo avere tutte le donne che volevo e, passata la prima fase di isteria, potevo andare a una festa e scegliere. Entravo in discoteca e pensavo: «Be’, vediamo un po’, quale posso scegliere? Tu...? Tu...? Ah, tu! *Andiamo*». Era un sogno che diventava realtà per un ragazzo come me. Pensateci: ventidue anni e al massimo della forma fisica, ero come un bambino in un negozio di caramelle.

Suppongo sia così per tutte le persone famose che raggiungono il top della fama. Le ragazze pensavano: «Ne voglio un pezzo anch’io!» Andavo di moda. Ma all’epoca ero fidanzato: la mia ragazza si chiamava Mizicann Evans e stavamo insieme da subito dopo il mio trasferimento a Kingston. Aveva due anni meno di me, studiava alla University College of the Caribbean (UCC) e ci eravamo conosciuti in un centro commerciale di Kingston. All’inizio eravamo diventati amici – Mizzi era simpatica e sorrideva sempre –, ma ben presto avevamo iniziato a fare sul serio. Quando ero partito per Pechino stavamo insieme da cinque anni.

La cosa bella, per me e Mizzi, era che ci capivamo, soprattutto per quanto riguardava la celebrità, le attenzioni che ricevevo e le relative conseguenze. Lei non se la prendeva se uscivo con altre ragazze, sapeva che se voleva stare con me il patto era quello, però avevamo una regola: se io mi divertivo con un’altra e Mizzi non veniva a saperlo, allora non se la prendeva, ma se scopriva che era successo qualcosa tra me e un’altra ragazza, quella persona doveva sparire, anche se era solo un pettegolezzo.

Sapevo gestire le attenzioni, non erano una fonte di stress, ma trovavo strani alcuni incontri con le celebrità. Una volta, in una discoteca di Londra, l’ex attaccante del Chelsea Didier Drogba venne a parlarmi. Non riuscivo a credere che sapesse chi ero, perché a casa guardavo sempre la Premier League e ammiravo la sua potenza come centravanti. Mi sarebbero bastati un saluto e una stretta di mano, ma poi lui mi lasciò a bocca aperta: disse che si era divertito molto a guardare le mie gare alle Olimpiadi.

«Ma che sta dicendo?» pensai. «*Ha guardato le mie gare?* I ragazzi della Premier League sono i miei idoli. Wow, questa sì che è una sorpresa...»

Ma forse l’esperienza più strana fu la serata che passai con Heidi Klum e Sandra Bullock a Los Angeles. Ero a Hollywood per fare attività promozionale ed ero andato in un ristorante di Beverly Hills. Le ragazze, due delle attrici più belle del mondo, erano sedute a un altro tavolo. Mentre ce ne stavamo andando, il direttore del ristorante mi chiese di fare una foto con lui. Sandra e Heidi si voltarono a guardarci. Erano eleganti e bellissime.

«Ehi, vai a una festa?» chiese Heidi.

Non le avevo mai incontrate prima, ma il potere della mia nuova celebrità si era manifestato. Come Drogba a Londra, anche loro mi avevano riconosciuto.

«Sì, volete venire?» risposi, ridendo.

«Certo, se non è un problema.»

*Se non è un problema?*

Accidenti, che serata. Andammo in discoteca e ci divertimmo un sacco a parlare, ballare e bere champagne... ma non successe nient’altro, al contrario di quanto avrebbero scritto i siti di gossip la mattina dopo. Io però ci avevo sperato. Insomma, Heidi Klum e Sandra Bullock. Quale uomo non ci avrebbe sperato?

* * *

Il coach doveva stare attento a non farmi perdere la motivazione. Adesso che ero l’atleta numero uno al mondo, mi disse, dovevo lavorare di più se volevo restare in vetta. Avevo un paio di settimane di vacanza prima di ricominciare gli allenamenti di base, quindi ebbi tempo di riflettere su quant’era cambiata la mia vita, ma poi ricominciarono le fatiche.

«Il lavoro duro inizia adesso, Usain», mi disse il coach quando tornammo ai giri di pista, e io tornai ad avere crampi e a vomitare.

Scoppiai a ridere. «Dice sul serio, coach? Inizia *adesso*? E cosa abbiamo fatto negli ultimi quattro anni?»

Ma il coach aveva un piano ben preciso per farmi restare al top. «Se vuoi vivere da star devi continuare a correre veloce, anzi devi accelerare. È bellissimo essere il numero uno, signor Superstar: tutti ti amano, tutti ti vogliono. Ma se Tyson ti batte, se Asafa ti batte, non ci farai una bella figura. E perderai guadagni, perché i promoter non vogliono sborsare tanti soldi per uno che arriva secondo...»

Mi fece riflettere. I soldi erano arrivati praticamente da un giorno all’altro. Non correvo più in cambio di modesti gettoni di presenza, e le medaglie d’oro di Pechino mi avevano fatto diventare costoso: ora riempivo gli stadi più di Tyson e Asafa, quindi potevo chiedere più soldi. Erano cifre da capogiro: perché quando correvo portavo in pista qualcosa di speciale. Avevo un’*immagine*.

I tifosi mi amavano perché scherzavo con loro, cosa che nessun altro atleta faceva. A Pechino li avevo fatti divertire moltissimo, e all’inizio della stagione 2009 fu chiaro che ero una preda parecchio appetibile per i promoter sportivi. Riempivo gli stadi da solo, e

ogni volta che il mio nome appariva nel programma di una gara i biglietti andavano subito esauriti.

Diedi ai miei genitori soldi a sufficienza perché non dovessero più lavorare. Ma nonostante il conto in banca, mio padre si rifiutò di stare in panciolle. Usò i soldi per aprire un piccolo negozio e aiutare la comunità di Coxeath. Quell'uomo non riusciva proprio a smettere di lavorare.

Insieme coi soldi arrivarono anche nuove responsabilità. Dovevo imparare alcune lezioni importanti su chi ero e che mestiere facevo. Ero diventato un brand globale: non ero più solo un atleta, ma un modello di comportamento e un intrattenitore, e pur continuando a sudare sulla pista dell'Università delle Indie Occidentali per restare all'altezza della concorrenza, dovevo anche dimostrare di avere una personalità, come quella che il mondo aveva visto a Pechino. La gente voleva stupirsi dei miei tempi, ma voleva anche scoprire quale nuovo scherzo mi ero inventato. Si chiedevano: «Cosa combinerà stavolta?» Prima di ogni gara, le aspettative su di me erano alte.

Così alte da mascherare gli occasionali cali di rendimento. Poco dopo l'inizio della stagione 2009, corsi in dieci secondi esatti in un meeting a Toronto, in condizioni climatiche piuttosto proibitive: un tempo pessimo per quelli che erano ormai i miei standard, ma il pubblico fu euforico lo stesso. A loro ovviamente non importavano i miei tempi: a loro bastava vedermi saltellare, ballare e fare la posa «To Di World». Presi l'abitudine di adattare di volta in volta quelle esibizioni a seconda della cultura locale. In Brasile accennai un passo di samba sulla pista, a Roma feci un giro di pista sventolando una bandiera italiana. Impazzivano tutti per me.

Capii che la mia carriera non dipendeva solo dal correre veloce. Certo, la velocità era un elemento fondamentale, ma la personalità e lo status di superstar erano diventati altrettanto importanti, com'era stato in passato per altri atleti. Le personalità estroverse piacciono a molti tifosi. Avevo visto che in Giamaica volevano bene ad Asafa perché aveva un'aria da bravo ragazzo, mentre gli americani avevano adorato Maurice Greene perché, all'apice della carriera, era un tipo strafottente. Anche l'americano Justin Gatlin aveva i suoi fan, ma la gente non lo amava allo stesso modo perché non aveva una storia, un'immagine: era un atleta serio e niente di più. Sapevo di dover dare prova del carattere che avevo mostrato la prima volta a Pechino, perché era quello ad attirare l'attenzione della folla. E a loro volta la folla attirava gli sponsor: «Mmm, questo tizio sa come presentarsi e il suo stile piace alla gente. Sponsorizziamolo!»

A inizio stagione 2009 arrivarono un mucchio di inviti, proposte e offerte dalle aziende, forse anche troppi. Ricky si occupava delle opportunità internazionali e Mr Peart di quelle giamaicane. Accettammo le offerte di produttori di cellulari, bibite, orologi e articoli sportivi.

In tutto ciò, il mio compito era fare quello che la gente si aspettava da me: quindi correvo veloce e facevo il giullare. Ma il sottinteso era che dovevo sempre comportarmi bene, tutti i santi giorni, perché un problema di pubbliche relazioni rischiava di avere conseguenze disastrose. Ricky mi spiegò che la mia immagine pubblica era cambiata:

dovevo pensare alle conseguenze di tutto ciò che facevo, perché poteva influenzare l'opinione che uno sponsor aveva di me. Un errore di valutazione poteva danneggiare il mio valore di mercato e i miei potenziali guadagni.

«Ricorda, non sei più soltanto Usain. Sei Usain Bolt, il brand, il business, in ogni momento.»

Dovevo ricordarmelo tutti i giorni, perciò fui costretto a dire addio a certe abitudini. Sapevo che farmi vedere in un fast food di Kingston non era una buona idea e neppure farmi fotografare mentre bevevo alcol al Quad. Per lo più ero contento di starmene a casa a rilassarmi con gli amici, ma non riuscivo a rinunciare a una festa di tanto in tanto.

Pensavo che il coach si sarebbe arrabbiato, e forse anche Ricky, ma sapevo di cosa avevo bisogno per essere un buon atleta. Avevo già imparato a leggere le reazioni del mio corpo sulla pista, ma dopo Pechino imparai a capire anche come funzionava la mia mente. Uscire ogni tanto, ballare e divertirmi con gli amici, era una valvola di sfogo per le pressioni accumulate vivendo sotto i riflettori. Mi aiutava a lavorare bene in pista, e nessuno, *nessuno* mi avrebbe convinto del contrario.

Avevo visto tante persone, nell'atletica e in altri sport, rovinarsi la carriera per aver seguito i consigli altrui. A quegli atleti era stato impedito di divertirsi, e per compensare sentivano il bisogno di prendere droghe, di ubriacarsi ogni sera o di fare pazzie. Alcuni perdevano la testa a fine carriera e facevano del male ad altre persone. Qualcuno è morto per colpa dei propri vizi. Capii che dovevo ritagliarmi dei momenti di relax, se volevo restare sano di mente, ed ero convinto che non ci fosse niente di male, a patto di restare nella legalità e di non danneggiare nessuno.

Per me non aveva senso vivere come un monaco. E credo che sia così per chiunque, o quasi: volevo godermi la vita, e sapevo cosa sarebbe successo se me l'avessero impedito. Un giorno lessi su una rivista di svariati calciatori della Premier League che stavano per sposarsi con le rispettive fidanzate, ad appena ventuno-ventidue anni, e pensai: «Siete appena diventati ricchi, siete famosissimi e cosa fate? *Vi sposate?* Ma siete scemi? Dovreste divertirvi, altroché!» in seguito, su un altro giornale, lessi che svariati calciatori della Premier League avevano tradito le mogli, che avevano sposato all'età di ventuno-ventidue anni. Assurdo.

Per divertirmi un po', comprai un quad bike... e tutti si arrabbiarono e mi dissero di non guidarlo. Mi ripetevano che era pericolosissimo, come se non lo sapessi, ma era una mia scelta.

«*Yo*, non potete dirmi di non guidare il mio quad», dicevo. «Lo so che è pericoloso, ma io lo voglio guidare perché mi diverte, mi dà gioia. Quando sono sul mio quad, i problemi spariscono e non mi preoccupo di niente, mi diverto e basta.»

Il coach non era d'accordo. Se fosse dipeso da lui mi sarei allenato mattina, pomeriggio e sera, sei giorni la settimana. Quando non mi allenavo, avrebbe preferito che stessi a casa a giocare ai videogame. Mi diceva di non andare sul quad, di non giocare a calcio e neanche a basket. Una volta mi disse persino di evitare il sesso.

«Non mi preoccupo di te quando sei fuori forma, Usain. È quando sei forte che mi stresso, perché hai un picco di testosterone. Ti schizza alle stelle. E rischi di cacciarti nei guai.»

Se avessi seguito il suo consiglio sarei impazzito, probabilmente mi sarei annoiato anche solo guardandomi allo specchio. Avevo le idee chiare: per correre veloce e continuare a vincere, sapevo di dover fare qualcosa di spericolato una volta ogni tanto. Era l'unico modo che conoscessi per restare concentrato.

# 12.
# Il messaggio

A volte, però, ero troppo spericolato.

*L'incidente d'auto.*

Il ricordo di quella collisione sulla Highway 2000 nel 2009, che mi ha cambiato la vita, mi spinge sempre a farmi delle domande. La strada, la pioggia e la fretta di arrivare a casa per vedere una partita del Manchester United in televisione,[19] il camion che veniva dalla parte opposta e la mia macchina che si ribaltava una, due volte e cadeva nel fosso. La ragazza che strillava sul sedile del passeggero. Come avevo fatto a sopravvivere?

Non me lo domandai subito, nei primi istanti dopo l'incidente. Tremando per lo shock, aprii la portiera e mi tirai fuori per controllare in che stato era la macchina. Non era messa per niente bene: pezzi di carrozzeria nera e vetri rotti di fari e frecce erano sparsi sull'erba e sulla strada, il cofano si era accartocciato come una lattina, il parabrezza era andato in frantumi. Nessun meccanico sarebbe riuscito a salvarla. Ma quella era l'ultima delle mie preoccupazioni.

*Yo, le ragazze! Dove sono finite?*

Immaginavo che fossero uscite dalla portiera di dietro, ma quando mi guardai intorno non le vidi. Mi affacciai a controllare dentro l'abitacolo. Posai i piedi scalzi su un mucchio di schegge affilate come rasoi, ma all'inizio non sentii nulla. L'adrenalina aveva preso il sopravvento, perché ero nel panico e dovevo assicurarmi che le ragazze stessero bene.

*Su, fate le brave, per favore*.

Vidi muoversi qualcosa. La ragazza seduta sul sedile posteriore uscì lamentandosi: aveva qualche graffio e sembrava star male. Mentre l'aiutavo a divincolarsi dai rottami, cercai con lo sguardo la sua amica e mi balzò il cuore in gola quando la vidi immobile, a testa in giù e in una posizione strana. L'impatto le aveva fatto perdere i sensi. Non si muoveva, e temetti che fosse morta.

*Oddio, ti prego, fa' che non sia morta.*

Corsi intorno all'auto per tirarla fuori, ma quando provai a tirare la maniglia la portiera non si aprì: era incastrata. Mi assalì il terrore, avevo paura che il motore potesse esplodere da un momento all'altro.

«*Yo*, calmati», mi dissi, facendo un lungo respiro. «Datti una calmata.»

Infilai una mano nel finestrino e slacciai la cintura di sicurezza, stando attento a reggere la ragazza dietro la nuca e sotto la schiena, e la tirai fuori esanime. Un altro paio di mani l'agguantò per le braccia. Un tizio che passava di lì aveva assistito all'incidente e si era fermato per darmi una mano.

Mi veniva da vomitare. La ragazza era ancora incosciente mentre la tiravamo fuori del finestrino e la facevamo sdraiare sull'erba. Mi accorsi che respirava, e per un attimo aprì

gli occhi ma poi li arrovesciò all'indietro. Non era un buon segno, ma almeno respirava ancora. Recitai una preghiera in silenzio.

«Ti prego, fa' che questa ragazza non muoia.»

C'era una grande agitazione; qualcuno ci diede un passaggio in ospedale, ma c'era molto traffico e l'autostrada era bloccata perché in Giamaica, quando piove, la gente preferisce prendere la macchina. Il pronto soccorso più vicino era nel distretto di Spanish Town, e mentre ci facevamo strada sotto la pioggia lanciavo occhiate nervose verso il sedile posteriore. La mia amica non aveva ancora ripreso i sensi e io mi sentivo in colpa, avevo paura per lei.

L'avevo combinata grossa.

* * *

Giuro che nessuno dei miei precedenti incidenti stradali era mai stato colpa mia, e me ne erano capitati un paio. Il primo dopo essermi trasferito a Kingston nel 2003, quando ancora guidavo la Honda: avevo diciassette anni e avevo appena preso la patente, quindi come tutti i ragazzini andavo in auto ovunque. E intendo proprio *ovunque*, anche al ristorante per cenare con una ragazza, come avrei dovuto fare quella sera. Ero fermo a un semaforo rosso: sarei riuscito a passare col giallo, ma avevo deciso di non rischiare.

«Rallenta, Bolt, sta' calmo. Vedi di fare il bravo.»

Mi misi in coda. Il semaforo divenne verde e un tizio mi lampeggiò per dirmi di ripartire, ma mentre superavo l'incrocio sbucò dal nulla un'altra auto e mi venne addosso. *Crash!* Il muso della mia Honda era distrutto e io ero così scosso che non riuscivo a ragionare. Nel panico, il mio primo istinto fu quello di scavalcare il cambio e uscire dal finestrino del passeggero, sul lato dell'impatto. Poi, come un idiota, rotolai sul cofano dell'altra macchina. Ancora adesso non so perché l'ho fatto, potevo benissimo scendere senza problemi dalla portiera del guidatore, ma ero fuori di me.

Il secondo incidente fu ancora più assurdo. Accadde il primo gennaio del 2006, erano appena finiti i primi dodici mesi del piano triennale del coach e la prima mattina dell'anno nuovo mi ero svegliato con un pensiero positivo.

«Sai che c'è?» mi ero detto. «È capodanno, iniziamo col botto! Vado subito in palestra per cominciare l'anno nel modo giusto...»

Mi allenai per un'ora, con molto impegno. Quando uscii dal parcheggio dello Spartan per tornare a casa, vidi uscire anche il coach, che s'immise in strada subito dietro di me. Lo vedevo nello specchietto retrovisore. Decisi di non andare troppo forte, non volevo che poi in pista mi facesse una ramanzina sul mio stile di guida. Così mi avviai pian piano verso casa, da brava persona responsabile.

E invece andò come l'altra volta. Arrivato al semaforo, ripartii al verde e stavolta un tizio sbucò da una strada laterale. Affondai il piede sull'acceleratore per liberare l'incrocio, ma in quel momento l'altra auto cambiò corsia davanti a me senza mettere la freccia e mi venne addosso. Non potevo spostarmi perché sarei finito addosso a qualcun

altro così... *bam!* Quel macchinone anni Cinquanta, che sembrava corazzato in acciaio, m'incrinò il cofano. Mentre frenavo di colpo, capii che la mia auto era spacciata. E oltre al danno, la beffa: l'altra macchina non si era fatta un graffio. Era troppo, persi ufficialmente le staffe.

Quando il tizio accostò, mi slacciai la cintura e attraversai la strada di corsa, pronto a litigare, ma quando lo vidi scendere restai di stucco. Aveva settant'anni e portava quegli occhiali grossi e squadrati, dalla montatura spessa, tipici dei vecchietti giamaicani. Mi costrinsi a tornare sui miei passi.

«Gesù, non posso mica picchiare un vecchietto, no?»

Mi sedetti sul ciglio della strada e rimasi a guardare il cofano distrutto, imprecando, mentre il coach cercava di calmare il vecchietto, che insisteva nel dire che *l'incidente era colpa mia*! Per una volta, fui contento che il coach fosse dietro di me in auto, almeno mi aveva dato man forte.

Sulla Highway 2000, invece, andò diversamente: la situazione era molto, molto più grave. A dirla tutta, era un miracolo che fossimo vivi. La mia amica era ancora svenuta, e avevo paura che potesse morire. Quando finalmente arrivammo all'ospedale, due infermiere corsero verso di noi.

«Usain, stai bene?» chiese una delle due.

Annuii. «Sì, sono a posto.»

Lei mi squadrò. «Ma ti sanguina il piede.»

Guardai a terra. Avevo lasciato impronte di sangue sul pavimento della sala d'attesa. Mi ero ferito con le spine dei rovi che c'erano nel fosso, ma non era niente in confronto alla ragazza incosciente sulla barella accanto a me.

«Ehi, guarda che questa ragazza è svenuta!» dissi all'infermiera, indicando il corpo esanime. «Lasciate perdere me, occupatevi di lei!»

I medici accorsero e le puntarono una torcia elettrica accesa negli occhi in cerca dei segni vitali. Mentre aspettavo sue notizie, una delle infermiere mi portò in un'altra stanza per medicarmi e m'infilò delle pinzette nei tagli per estrarre le spine. Che male! Mi era capitata l'infermiera col tocco meno delicato di tutta Kingston.

Vennero a dirmi che le mie amiche se la sarebbero cavata, ma quando fu il momento di rimuovere le spine conficcate più in profondità, vidi le stelle. Le pinzette riuscivano solo a spingere le spine ancor più a fondo e a ogni tentativo altro sangue gocciolava sul lettino. Faceva così male che spiegai all'infermiera il metodo con cui mia madre mi toglieva le spine dal piede da bambino, volevo farle cambiare approccio, ma lei non mi ascoltava.

«Ma signorina, mia madre faceva sempre così...»

Era vero. Da bambino mi ferivo spesso con le spine perché correvo a piedi nudi nei boschi intorno a Coxeath. A ripensarci, ero proprio un bambino stupido. Mi rompevo le dita, mi spezzavo le unghie, una volta misi il piede su un ferro appuntito che mi s'infilò nella pianta come un bisturi... è un miracolo che sia diventato un velocista, visto come trattavo i miei poveri piedi.

Una volta, una scheggia di legno nel piede si era infettata: una faccenda pericolosa. La mamma si era accorta che mi faceva molto male, così, con tutte le premure che può avere una madre, cercò lentamente di estrarla con uno spillo e un paio di pinzette.

Io scoppiai a piangere e lei mi chiese: «Che ti succede?»

«Basta, mamma, fa male!» strillai.

Poi arrivò Pa'. Erano le nove e mezzo di sera, e lui dormiva nella stanza accanto dopo una lunga giornata di lavoro alla fabbrica di caffè. I miei lamenti dovevano averlo svegliato, perché entrò nella stanza e mi ordinò di sollevare il piede ferito. Mi prese per la caviglia e affondò l'ago. Non riuscii a divincolarmi in tempo, perché Pa' era troppo forte, e ben presto – fra i miei strilli di dolore – la scheggia venne fuori. Negli anni successivi, l'ho sempre preso in giro per quella storia.

«*Yo*, Pa', sei spietato.»

L'infermiera di Spanish Town era altrettanto implacabile. Le spine non facevano che affondarmi sempre più nella carne, c'era sangue ovunque. Nessun metodo funzionava. Alla fine lei si arrese e chiamò un medico perché rimediasse ai danni. Il dottore diede un'occhiata ai miei piedi e mi spiegò che avrei avuto bisogno di un piccolo intervento chirurgico per rimuovere le spine prima che sorgesse un'infezione. Sarebbe stato doloroso, mi disse, ma per calmare il dolore avevo due possibilità.

«O ti facciamo una puntura lombare per anestetizzarti dalla vita in giù...»

Scoppiai a ridere. «Col cavolo, non ve lo permetterò mai.»

«Oppure possiamo anestetizzare solo il piede.»

Pensai che quella fosse la scelta più ragionevole, date le circostanze, ma si dimostrò ben presto un errore gravissimo. L'ago era lungo quindici centimetri, il dottore lo infilò nella pelle sottile e delicata dello stinco e vidi l'acciaio che scorreva lentamente lungo l'osso, diretto verso il collo del piede. Iniziai a gridare, e un dolore fortissimo mi si propagò in tutto il corpo.

«Sii forte, sii forte...» pensai, stringendo i denti e agguantando le sponde del letto.

Il dottore m'iniettò l'anestetico, ma le mie sofferenze non erano finite. Bisognava anestetizzare un'altra parte del piede e il dottore, anziché togliermi la siringa dallo stinco, estrasse l'ago fino alla punta e spostò l'angolo d'attacco di 45 gradi, facendolo scivolare per la seconda volta sull'osso. Mi passarono davanti agli occhi tutti i colori dell'arcobaleno. Mi veniva da vomitare.

«No, sentite, lasciamo perdere. Fatemi la puntura lombare.»

Pochi minuti dopo, l'ago nella schiena mi aveva già addormentato. Al risveglio non sentivo più niente dalla vita in giù: piedi, gambe e torace erano paralizzati. Era una sensazione nuova e rimasi sconcertato.

Il dottore mi avvertì che ci sarebbero volute circa dodici ore per riacquistare sensibilità nella parte bassa del corpo. Io non vedevo l'ora: non sentirmi il pisello era l'esperienza più strana del mondo! Continuavo a guardare l'orologio, a pizzicarmi le gambe. Il tempo non passava mai. Poi cominciai a sentire un formicolio alle dita dei piedi e qualcosa nei polpacci, ma nient'altro.

*Accidenti, al pisello niente.*

Le ginocchia erano a posto, le cosce anche.

*Ti prego, Dio, non sento niente al pisello. Niente...*

I fianchi.

*Che cavolo succede al mio pisello?*

Quando finalmente sentii qualcosa, feci un gran sospiro di sollievo. Altro che l'incidente: l'inguine addormentato è stata forse la situazione più stressante che abbia mai vissuto.

* * *

Appena il coach accese la televisione e vide le immagini della mia macchina distrutta, pensò che fossi morto e andò fuori di testa. Quando NJ lo chiamò per confermargli che stavo bene, disse: «Nessuno può essere così fortunato da uscire vivo da una macchina in quelle condizioni». Non riusciva a crederci. Dev'essere stata una grande gioia per lui vedermi camminare di nuovo, con una semplice fasciatura al piede e nient'altro di rotto. Sapevamo entrambi che avevo rischiato seriamente di morire.

L'incidente cambiò il mio modo di pensare. Capii che Dio mi aveva salvato, che aveva un piano per me. Quand'ero bambino, avevo dato per scontato di essere più alto, più forte e molto, molto più veloce di chiunque altro. Ora non più, ormai sapevo che mi era stato concesso un dono speciale. Così mi procurai una Bibbia da portarmi in viaggio. Mia zia Rose, la sorella di mio padre, iniziò a mandarmi un versetto al giorno per SMS e io lo trascrivevo per ricordarmelo.

D'un tratto avevo la certezza che qualcuno mi proteggeva dall'alto. Poco tempo dopo, presi un aereo per Miami. Fu un volo difficile, e all'ennesima turbolenza tutti intorno a me si spaventarono. Io invece ero tranquillo: abbassai lo schienale, chiusi gli occhi e mi rilassai.

«Nah, non morirò in un incidente aereo, non ancora», pensai. «Ho altre gare da disputare...»

Imparai ad apprezzare le piccole cose. Ora che sapevo di aver ricevuto un dono, volevo sfruttarlo al massimo. Volevo correre ancora più veloce. E volevo far crescere gli altri atleti del Racers. Toccava a me insegnare qualcosa ai ragazzi più giovani, davo loro consigli sulle tecniche e sugli stili di corsa. Volevo trasmettere le conoscenze che avevo accumulato sull'atletica, perché mi sembrava che aiutandoli avrei potuto cambiare la loro vita per sempre, senza che neppure lo sapessero.

Un giorno, mentre mi allenavo in pista per rimettermi in forma, vidi alcuni ragazzi che correvano la 46100. Durante il riscaldamento uno di loro correva lentamente, facendo stretching e flettendo i muscoli in curva. Ogni tanto però scattava in un breve sprint. Era una mossa da dilettanti, e anche rischiosa, quindi lo fermai subito.

«*Yo*, non fare così», gli dissi. «In questo modo mandi in shock il tendine posteriore del ginocchio e rischi d'infortunarti.»

Il ragazzo annuì e tornò a un ritmo normale di corsa. Non gli sarà sembrato importante in quel momento, ma io pensai che se fossi riuscito a dare a ognuno di quei ragazzi la possibilità di competere ai campionati di quella stagione, allora avrei fatto la mia parte. Avevo cambiato mentalità.

Era un miracolo essere vivo, e poter camminare era ancora più incredibile. Il mio unico problema fisico dopo l'incidente erano i piedi, che ci avrebbero messo qualche settimana a guarire. Era una buona notizia, perché il 2009 era un anno importante per me: a breve sarebbero cominciati i Campionati del mondo di Berlino. Durante la stagione di riposo, i discorsi sull'assenza di Tyson Gay alle finali olimpiche mi avevano caricato, e volevo dimostrare a tutti che ero io il miglior velocista del pianeta. Riposando, trovai di nuovo la concentrazione e sapevo che Tyson stava facendo lo stesso.

Poi però Tyson sbagliò i calcoli. Disse ai giornalisti che era in grado di battere il mio record del mondo, e che l'avrebbe fatto. Quando venni a saperlo, mentre mi riprendevo dalle ferite ed ero nel pieno dell'allenamento di base, non capii il perché delle sue dichiarazioni. Se un altro velocista voleva migliorare il mio tempo, perché lo annunciava al mondo intero, così all'improvviso? Ora Tyson doveva mantenere la promessa e correre i 100 metri più veloci di sempre, altrimenti avrebbe fatto la figura dello stupido. Si era messo addosso un mucchio di pressione inutile.

Questo mi avvantaggiava, perché mi permetteva di leggere le tattiche mentali dell'avversario. L'atletica è una partita di poker psicologico, e alla vigilia di una gara importante Tyson aveva fatto il passo più lungo della gamba. La sua affermazione mi fece capire che non si rendeva conto della mia forza interiore, non aveva analizzato la mia psicologia e i pensieri che mi passavano per la testa prima delle grandi gare. Sapeva che ero forte atleticamente, ma avrebbe dovuto capire anche che quei discorsi strafottenti da parte di un rivale m'ispiravano sempre a impegnarmi di più. Tiravano fuori lo spirito competitivo che è in me. Tutti al Racers sapevano che sparare certe cavolate con me era un grave errore, perché mi spingeva a dare il massimo.

Credo che i nostri modi di ragionare fossero agli antipodi. Le dichiarazioni forti non erano nel mio stile, anche se ero sicuro di me. Il coach e l'esperienza mi avevano insegnato che in una gara poteva succedere di tutto. Una volta che la pistola sparava, ero in balia di una serie infinita di fattori casuali, ognuno dei quali poteva portarmi via il record. Avrei potuto fare un passo sbagliato, stirarmi un tendine o inciampare e cadere davanti al traguardo. Dopo la gara, invece, le cose cambiavano. Chi m'impediva di dire che non avevo mai dubitato di vincere? Chi poteva smentirmi? Né Tyson né nessun altro. Quindi mi limitavo alle interviste del dopogara e alle conferenze stampa.

All'inizio, gli allenamenti imposti dal coach furono molto faticosi. Per via delle ferite al piede arrivavo ai Campionati del mondo in condizioni di svantaggio, ero rimasto indietro con l'allenamento di base e non riuscii subito a riprendere il ritmo. Ogni volta che iniziavo a correre mi facevano male i piedi. Per proteggere la pelle sensibile delle dita e della pianta, inserivo nelle scarpe una schiuma protettiva che mi aiutava un po',

ma correre in curva era impossibile. Ogni volta che affrontavo la curva, mi si riaprivano le ferite.

Il coach mi guardava lavorare nonostante il dolore, ma sul suo volto non appariva mai la preoccupazione. Il suo era uno sguardo imperscrutabile che avevo imparato a conoscere. Sì, sapevo che gli dispiaceva vedermi soffrire, ma spesso gli allenatori valutano i propri atleti come un allevatore di cavalli seleziona gli esemplari più pregiati. Da bordo pista il coach studiava i miei muscoli come fossero attrezzi del suo mestiere. Mentre correvo a tutta velocità sulle corsie dell'Università delle Indie Occidentali, giudicava la mia forma fisica e la mia forza. Il mio potenziale di vittoria era messo sotto esame a ogni sessione.

Poi mi rivelò il suo piano per Berlino.

«Ecco, Usain, ti spiego come funziona», mi disse una sera dopo l'allenamento. «Se vuoi battere Tyson ai Mondiali, devi impegnarti al massimo per sei settimane. Vai meno alle feste e smettila di mangiare al fast food. Al resto ci penso io.»

In pista, cominciammo a dedicare meno tempo all'allenamento di base per concentrarci sulla velocità esplosiva. Fuori della pista, divenni di nuovo l'atleta perfetto: spensi il cellulare e la chat per sei settimane, smisi di mangiare schifezze e di uscire fino a tardi la sera. Ben presto riuscii a correre i 100 metri in 9"70 senza stress. E nei 200 me la cavavo alla grande in curva. Anche stavolta il coach era riuscito a prepararmi in modo ottimale nonostante il tempo perso per l'incidente.

A giudicare dalla mia forma fisica, Tyson aveva di che preoccuparsi. Ero prontissimo.

* * *

Berlino era una cosa seria. Se le Olimpiadi sono considerate l'equivalente per l'atletica dei mondiali di calcio, allora i Campionati del mondo sono la Coppa d'Africa, gli Europei o la Coppa America. Le aspettative sono altissime, i tifosi al settimo cielo e i migliori atleti del pianeta pronti a dare il massimo.

Per me l'Europa era una bellissima parte del mondo in cui gareggiare: Zurigo, Roma e Losanna mi dimostravano sempre molto affetto nei meeting della Diamond League. Arrivato a Berlino, poi, fu come sbarcare su un altro pianeta. La manifestazione si teneva nell'impressionante Olympiastadion, un'arena enorme che poteva ospitare 74.000 persone. Il campo era circondato da una pista di un azzurro acceso, gli spalti erano pieni quasi tutti i giorni, e quando gli atleti scattavano allo sparo il rumore era assordante.

Ma per me i Campionati del mondo erano una gara come le altre. Mi sentivo rilassato, forte. La schiena era sotto controllo grazie alla fisioterapia, alla palestra e alle attente cure del dottor Müller-Wohlfahrt, di conseguenza i muscoli erano a posto. Anche i tendini posteriori del ginocchio erano in buona forma. Non avevo motivo di stressarmi. Superai senza problemi le batterie dei 100 e dei 200 metri, e arrivai carichissimo sulla pista di riscaldamento prima della finale dei 100.

Ero talmente rilassato che un’ora prima della gara, mentre Eddie mi massaggiava, avevo fatto lo scemo come a Pechino.

«*Yo*, chi vuole scommettere sul tempo che farò?»

Tutti risero.

*Sì, ok, proviamoci.*

Tirammo tutti a indovinare: Ricky disse 9”52, Eddie 9”59, io 9”54.

Credo che quella fiducia mi derivasse non solo dalla forma fisica, ma anche dal fatto che nella finale dei 100 metri si sarebbero incontrati gli atleti migliori in assoluto. C’era Tyson, c’era Asafa. Correvamo tutti al cento per cento e sapevo che, se fossi arrivato primo, nessuno avrebbe più potuto dubitare che fossi il miglior velocista del pianeta, nessuno avrebbe potuto trovare giustificazioni per gli altri atleti.

Mentalmente quell’idea mi dava energia, e non ansia come succedeva ad altri. Mi faceva bene, perché stimolava la mia indole competitiva. Tyson dev’essersi spaventato vedendomi arrivare ai blocchi di partenza: nonostante l’importanza della gara, ero tranquillo. Scherzai persino con Daniel Bailey, un corridore di Antigua e Barbuda. Ci mettemmo a ballare. Avevamo gareggiato insieme in tutte le batterie dei Campionati fino a quel momento, e avevamo un conto aperto sulla velocità di reazione allo sparo del giudice di partenza.

*Bang! Bang! Bang!* Dopo ogni gara guardavamo il replay per vedere chi dei due fosse uscito prima dai blocchi. Ma quello che era iniziato come un gioco stava minacciando di danneggiarci: nelle semifinali avevo fatto una falsa partenza, ero così impaziente di battere Bailey che mi ero mosso troppo in fretta.

Le regole della falsa partenza sono piuttosto semplici: è una falsa partenza quando l’atleta si stacca dai blocchi con un tempo di reazione dallo sparo inferiore a un decimo di secondo. Il dato si fonda su calcoli scientifici, perché una decisione presa a quella velocità è basata più sul tirare a indovinare che su una reazione effettiva: il cervello umano non è in grado di reagire tanto velocemente a un suono. All’epoca, secondo il regolamento, dopo una falsa partenza, tutti gli atleti ricevevano un’ammonizione anche se il responsabile era stato uno solo e, al secondo sparo, chiunque avesse fatto una falsa partenza sarebbe stato squalificato.

Ma quest’ultima regola lasciava spazio alla disonestà, perché secondo alcuni c’erano degli atleti americani che facevano false partenze apposta per far deconcentrare gli altri. Era un trucco usato dai professionisti più navigati, soprattutto quelli che tendevano a partire lenti.

Ora vi spiego: se ai blocchi di partenza di una gara dei 100 metri, uno degli atleti sapeva che avrebbe fatto una falsa partenza, psicologicamente si trovava in vantaggio rispetto agli altri perché il fatto di ripetere la partenza per la seconda volta non lo avrebbe colto di sorpresa. Così, al secondo sparo tutti gli altri avevano paura, perché chiunque avesse sbagliato sarebbe stato squalificato all’istante. Un giudice di gara era pronto sulla corsia con un cartellino rosso. Perciò i corridori che partivano più veloci

dovevano darsi una calmata: per non rischiare, dovevano reagire allo sparo più lentamente. In tal modo, gli atleti che partivano lenti diminuivano il proprio svantaggio.

Io non volevo perdere una gara per squalifica, rischiando di non essere più il numero uno. Perciò presi da parte Bailey.

«Per favore, lascia stare quel giochetto della partenza. Voglio solo fare la mia gara. Quando iniziamo a metterci pressione l'uno con l'altro, combiniamo sempre qualche fesseria...»

Bailey annuì. Lui mi capiva più degli altri: eravamo diventati amici da quando aveva iniziato ad allenarsi al Racers, e sapeva che mi piaceva scherzare prima delle gare perché era un modo per rilassarmi. Sapeva anche che quella sera per me la posta in gioco era un po' più alta, ma questo non c'impedì di metterci a ballare insieme. Guardai in pista e sorrisi: Tyson era concentratissimo. Di sicuro stava pensando: «Che gli prende a quei due? Siamo alla finale dei Campionati del mondo, e loro giocano e scherzano?»

Ci chiamarono ai blocchi di partenza e... *bang!* Partii molto bene e i primi passi filarono lisci. Mi trovai subito in vantaggio e a cinquanta metri mi guardai intorno per precauzione. Avevo azzeccato la partenza perfetta. Nessuno mi avrebbe raggiunto.

Però guardai di nuovo, giusto per sicurezza.

«Niente paura, ce l'ho in tasca», pensai.

La gara era già vinta e, quando mancavano venti metri, guardai il cronometro. I secondi passavano quasi al rallentatore, e capii che il record del mondo era un'impresa fattibile. Stranamente, mi sentivo sereno: non ero né sconcertato né sorpreso come quando avevo battuto il record a New York o a Pechino. Mantenni la calma e tagliai il traguardo.

Il boato della folla mi disse tutto ciò che dovevo sapere: 9"58. Nuovo record del mondo. Ero il numero uno e l'intero pianeta l'aveva visto in diretta. Corsi sulla pista azzurra dell'Olympiastadion a braccia aperte. Feci la posa del Lightning Bolt e il pubblico impazzì di gioia. Qualcuno mi posò sulle spalle una bandiera giamaicana. Stava diventando un'esperienza familiare.

In seguito seppi che Tyson era arrabbiato: l'avevano visto imprecare e fare gestacci. Aveva davvero pensato di potermi battere, ma io avevo saputo fin dal nostro arrivo in pista che ero in forma migliore, almeno mentalmente. Tyson era troppo nervoso, io ero tranquillissimo. La mia unica preoccupazione era vincere la scommessa di cento euro con Eddie e Ricky, mentre Tyson stava pensando a titoli e record del mondo, due argomenti che lo mettevano sotto pressione. Se l'avesse presa con più leggerezza, avrebbe corso meglio: meno stress, più relax e risultati migliori.

Il giorno dopo mi dissero che Tyson si era ritirato dai 200 metri. Girava voce che avesse deciso di non sfidarmi di nuovo, che il pensiero di un'altra sconfitta fosse intollerabile. La verità era che si era fatto male ai muscoli dell'inguine e non poteva correre, ma per me non cambiava nulla perché avevo già dimostrato di poterlo battere in una finale importante. Per quanto mi riguardava, il fatto che non avesse corso a Pechino non importava più.

Col senno di poi, la mia mentalità era molto diversa da quella del 2008, soprattutto nei 200 metri. A Pechino all'inizio non ero sicuro di poter battere il tempo di Michael Johnson, ma a Berlino, quando arrivò la finale dei 200 metri, qualche sera dopo quella dei 100, ero convinto di poter migliorare il mio record. Il tempo che avevo fatto registrare nei 100 metri aveva rafforzato quella convinzione, e quando la pistola sparò mi diedi subito da fare.

L'intera gara fu una prova di forza. La fase di accelerazione fu intensa, imboccai la curva con energia e percorsi il rettifilo a una velocità assurda. Ma non mi sforzai fino allo spasimo: ero fresco, avevo potenza. E quando capii che la gara era vinta, guardai il cronometro. Ogni volta che correvo i 200 metri, indovinavo più o meno a che velocità stavo andando in base alla distanza dalla linea di arrivo e al tempo che vedevo sul display. A ridosso del traguardo mi resi conto che avrei potuto stabilire il primato, ma non mi scomodai nemmeno a piegarmi in avanti.

19"19.

Un altro record del mondo.

La verità è che se mi fossi tuffato sul traguardo forse avrei fatto 19"16, ma siccome era sembrata una vittoria facile, la gente cominciò a dire che avevo frenato. I tifosi sapevano che quando un atleta batteva un record del mondo riceveva un bonus dagli sponsor, e nacque una teoria del complotto: secondo loro, correvo meno veloce di quanto avrei potuto, così in futuro avrei potuto battere di nuovo il record e incassare altri soldi.

Vorrei tanto che fosse così semplice. L'atletica è uno sport complesso. Durante la gara potevo avere un'idea delle mie possibilità di migliorare il record, ma non potevo sapere con certezza il tempo che avrei fatto registrare. Ci sono vari fattori che entrano in gioco al momento di stabilire un record del mondo: forza, forma fisica, stato mentale, fortuna. Quella sera tutto s'incastrò nel migliore dei modi e corsi una gara perfetta. O almeno così mi sembrava. Il coach però non era d'accordo.

«No, tenevi le spalle un po' troppo alte. Continuavi a girarti per guardare.»

Quella fu l'ultima goccia. In quel momento decisi di non chiedergli più cosa pensava delle mie gare. Insomma, avevo corso bene, avevo battuto il record del mondo e avevo vinto la medaglia d'oro. Meglio di così non si poteva fare. Ma non per il coach, lui trovava ancora difetti nella mia tecnica.

E questo era un po' deprimente.

# 13.
# Un lampo di dubbio, una vita di rimpianti

Era tempo di festeggiare.

Appena vinti i 200 metri a Berlino, mi sentivo morto. Era stato un anno difficile e gli allenamenti mancati dopo l'incidente d'auto mi avevano lasciato meno in forma di quanto avrei voluto. Il giorno della staffetta 46100 all'Olympiastadion ero un atleta diverso da quello che a Pechino aveva aiutato la Giamaica a battere il record del mondo. Appena iniziai il mio turno della staffetta, sentii venir meno le energie. Un altro atleta mi stava col fiato sul collo, ma non potevo far nulla per distanziarlo. Crollai a terra appena dopo aver passato il testimone ad Asafa, che terminò la gara al primo posto, ma c'era mancato davvero poco. Michael Frater dovette tirarmi su dalla pista perché ero troppo stanco per esultare.

Volevo riposarmi, avevo bisogno di relax. La stagione successiva, il 2010, sarebbe stata tranquilla, non erano in programma grandi campionati: quindi decisi di prendermi dodici mesi di vacanza. Certo, mi sarei allenato e avrei fatto del mio meglio per restare veloce, ma non volevo sforzarmi agli stessi livelli degli anni precedenti.

Poco dopo la fine dei Campionati del mondo, parlai al coach delle mie intenzioni.

«*Yo*, il 2010 sarà il mio anno di ferie. Voglio andarci piano. Mi darò da fare, ma non mi stancherò come gli ultimi due anni.»

Il coach non la prese bene.

«No, Usain! Devi allenarti. Non ti puoi rilassare. Hai altri campioni da battere.»

Capivo il suo punto di vista. Era il mio allenatore, doveva motivarmi per farmi restare il migliore del mondo. Mi ricordava sempre che venivo pagato profumatamente e che dovevo vincere le gare, ma io avevo deciso di non stressarmi fino al 2011. Sapevo di dover scaricare un po' di tensione. Il corpo era debole e la mente stanca. Volevo divertirmi un po'. E poi, senza una vacanza, non sarei riuscito a dare il meglio nei momenti che contavano davvero.

Nel fuori stagione le feste si moltiplicavano. Appena tornato in Giamaica, ne organizzai una a St Ann, il «9"58 Super Party», per celebrare il mio nuovo record del mondo. Tutti i soldi raccolti furono destinati alla costruzione di un centro ambulatoriale a Trelawny, e un mucchio di gente partecipò alla serata facendo donazioni. C'erano Asafa e persino Wallace. I migliori dj della Giamaica suonarono per tutti i tifosi. Una serata bellissima.

L'unico lato negativo del mio successo era che qualcuno iniziava a considerarmi una star nazionale del calibro di Bob Marley, soprattutto dopo i record del mondo. Certo, ero felice di rappresentare la Giamaica e promuovere l'immagine del Paese, ma il paragone con Marley – il giamaicano più famoso di sempre – mi spaventava. Quand'ero andato in Ungheria da ragazzo, per i Campionati del mondo allievi, ci avevano portati a un concerto ed ero rimasto a bocca aperta vedendo che un mucchio di band europee

suonavano cover delle canzoni di Marley. Non ci potevo credere. Sapevo che Marley era famosissimo in Giamaica, ma non pensavo che la sua popolarità andasse oltre.

«Ma è pazzesco!» avevo pensato.

Perciò, naturalmente, era strano sentirmi paragonare a lui. All'improvviso mi sentivo sotto pressione. Ogni volta che qualcuno ne parlava, facevo spallucce e minimizzavo.

«No, non dire che sono più famoso di Bob Marley. Sono un'icona della Giamaica, sì, ed è un onore essere paragonato a Bob, ma lui è un gigante.»

Non potevo negare, però, di essere l'atleta più famoso del mondo. Nel 2009 vinsi il Laureus Award for World Sportsman (l'avrei vinto altre due volte, nel 2010 e nel 2013), un premio prestigioso che in passato era stato assegnato a gente come il tennista Roger Federer, il golfista Tiger Woods e il pilota di Formula 1 Michael Schumacher. Tutti atleti celebri. Era incredibile che mi considerassero al loro livello.

La follia iniziata nel 2008 non si era ancora placata: ovunque andassi ero bombardato da richieste di autografi, spesso da parte di altri sportivi o di celebrità. Dopo le Olimpiadi fui invitato a cerimonie in tutto il mondo, e ogni volta la fila di persone che volevano l'autografo riempiva l'intera sala. C'erano molte facce famose: sportivi, musicisti, uomini d'affari. Devo ammettere che non riconoscevo proprio tutti, e a volte dovevo chiedere aiuto a Ricky.

«Chi era quello?» gli sussurravo, dopo che l'ennesima persona era venuta al mio tavolo.

«Ah, è il campione del mondo di quello o quell'altro sport.»

Assurdo.

Non mi lamentavo: avevo occasione di conoscere gente importante e di visitare posti bellissimi. Poco dopo Berlino, mi trovavo in una discoteca di Londra e stavo chiacchierando con gli amici bevendo champagne, quando all'improvviso mi si avvicinò un tizio che sembrava un pazzo, coi capelli lunghi e una maglietta strana, tutta colorata, rossa, azzurra e verde, con perline e toppe luccicanti. Wow, neppure mia madre sarebbe riuscita a cucire una cosa del genere!

«Ciao, Usain, sono Mickey Rourke», disse, porgendomi la mano. «Ti va di fare una corsetta?»

Avevo sentito parlare di Mickey, era una superstar di Hollywood, ma la sua sfida mi prese alla sprovvista. Erano le quattro del mattino e lui non sembrava in piena forma, ma pensai che poteva essere divertente, quindi accettai e uscimmo dal locale. Quando il capannello di persone che si era formato intorno gridò «Via!» gli permisi di battermi per pochi centimetri. Mickey aveva quasi sessant'anni, non potevo certo stracciarlo in mezzo alla strada alle quattro del mattino. Sarei stato un maleducato.

Il mondo girava così in fretta che neanch'io riuscivo a stargli dietro. Per fortuna gli amici mi aiutavano a tenere i piedi per terra: Ricky, il coach, Pascal Rolling della Puma, che era da tempo il mio sponsor e ogni volta che una squadra di calcio o una scuola giamaicana mi chiedeva aiuto Rolling inviava sempre qualche divisa da calciatore o qualche attrezzo ginnico. Nel frattempo comprai una casa sulle colline di Kingston e

riuscii a rilassarmi un po’. NJ era tornato in Giamaica ed era diventato il mio manager: si trasferì a vivere con me insieme a mio fratello Sadiki. Quasi ogni sera giocavamo ai videogame o a domino.

Nonostante il relax, all’inizio della nuova stagione non ero in cattiva forma. Erano previste alcune gare dei 100 metri e un paio dei 200, e feci registrare qualche buon risultato: 9”86 a Daegu e 9”82 a Losanna, mentre corsi i 200 metri in 19”56 a Kingston e in 19”76 a Shanghai. Partecipai persino a una gara dei 300 metri a Ostrava, dove rischiai di battere il record del mondo, ma senza Campionati del mondo né Olimpiadi in calendario non c’erano sfide abbastanza importanti da motivarmi. Al termine di ogni gara cercavo una festa a cui partecipare.

Però stavo attento: quando uscivamo non bevevo troppo e non facevo cose sconvenienti davanti alle telecamere. L’unico momento in cui abbassai la guardia fu a una festa in spiaggia, in Giamaica. All’inizio non ci volevo andare: c’era il sole, c’era un mucchio di gente, tutti avrebbero badato a ogni mio movimento.

Ma alla fine mi dissi: perché no? E sono contento di esserci andato, perché è stata la festa più bella della mia vita. In spiaggia c’erano ragazze seminude, la gente beveva e la musica era ovunque. *Pazzesco*. Poi un amico mi avvicinò un enorme imbuto che traboccava di birra, con un tubo di plastica che sembrava non finire mai. Dovevano averci versato dentro tantissime bottiglie.

«Visto che ti consideri l’Uomo più veloce del mondo, vediamo quanto tempo ci impieghi a finire questa birra.»

Era l’occasione di una vita. Non ero mai stato a una festa universitaria o a un party delle confraternite, e in quel momento avevo l’opportunità di comportarmi come le persone normali: così mandai giù quella birra. Purtroppo, però, il giorno dopo, le foto della mia bravata erano su Internet, e il coach non era affatto contento. Non potevo dargli torto.

A volte si arrabbiavano anche i tifosi: mi vedevano gozzovigliare e si spaventavano. Una volta, in una discoteca di Kingston un tizio mi si avvicinò e me ne disse quattro.

«Tu vai a troppe feste.»

Lo zittii subito. «Ascolta, che problema c’è se vado alle feste? Per caso non faccio bene il mio lavoro?»

L’uomo arrossì, cercò di ribattere, ma io non avevo finito.

«Pensaci un attimo. Vado alle feste, e vinco. Non vado alle feste, e vinco. Che differenza c’è?»

Non seppe rispondermi.

L’unica persona che poteva farmi la predica era il coach. Cercava di farmi lavorare più sodo in pista e in palestra, ma neanche per lui era facile. Per la prima volta in quattro anni ero tornato in Giamaica in estate, in piena stagione: era il periodo in cui di solito si tenevano i Campionati del mondo e le Olimpiadi, ma quell’anno potevo starmene a casa e le feste estive nei Caraibi sono una cosa meravigliosa. Quando tornai a gareggiare in Europa ad agosto – il DN Galan di Stoccolma fu il mio primo meeting – non ero

prontissimo. Avevo passato troppe notti in bianco prima di prendere l'aereo per la Svezia, dove avrei dovuto correre i 100 metri contro Tyson e Asafa.

Quando ci incontrammo in albergo, il coach mi lanciò un'occhiata e capì subito che la mia presenza lì era una perdita di tempo. Avevo una pessima cera. Gli bastò guardarmi negli occhi per capire che non avrei retto la competizione. Non avevo energia, e un paio di giorni dopo arrivai secondo nei 100 metri. La schiena mi si era irrigidita perché non avevo fatto gli esercizi necessari per irrobustire il tronco e il bacino, e le gambe mi facevano male. Avevo perso il mio ritmo naturale. Volai a Monaco per farmi visitare dal dottor Müller-Wohlfahrt.

«No, no, no, Usain», mi disse. «La schiena e i tendini posteriori delle ginocchia sembrano pietrificati. Per questa stagione non puoi più correre.»

Era ora di darci un taglio con le feste.

* * *

Ma il coach non era l'unico a spronarmi. C'era un volto nuovo in pista, un ragazzo di nome Yohan Blake – o solo Blake, come lo chiamavamo tutti – e fin dal suo arrivo al Racers nel 2009 era stato chiaro che sarebbe diventato un grande atleta. Non solo correva sia i 100 che i 200 metri, ma era anche velocissimo: i suoi tempi da juniores erano impressionanti quasi quanto i miei. Nel luglio 2009 aveva corso in 9"96 e 9"93, e aveva diciannove anni.

Fisicamente, Blake era molto diverso da me: più basso, intorno al metro e settantotto, e più giovane di tre anni. Ma aveva il corpo di un bulldog: i muscoli partivano dal collo largo e dalle spalle e scendevano in modo esplosivo verso il basso. Aveva moltissima potenza nelle braccia, nel tronco e nelle gambe, e quando usciva dai blocchi sembrava un animale.

La sua etica del lavoro mi piaceva e poi era anche simpatico. Scoprii che adorava il cricket, perciò avevamo un argomento di conversazione. Io avevo una passione per il cricket, ma Blake ne era proprio ossessionato: non pensava ad altro, e nel fine settimana giocava in una squadra di lega giamaicana. Per il resto, faceva una vita tranquilla, non beveva e di sicuro non andava alle feste. A quanto avevo capito era un po' ingenuo con le ragazze. Un giorno, mentre ci riposavamo a bordo pista e parlavamo di sesso (come fanno sempre gli uomini), mi disse che il suo coach al liceo l'aveva avvisato che troppa attività sessuale rendeva più lenti in pista, faceva perdere scioltezza nella corsa. Ma il peggio era che Blake gli aveva creduto.

«*Scherzi?*» pensai. «Io ero molto più sveglio a quell'età.»

Aveva una gran voglia di vincere. Appena arrivato al Racers, mi aveva preso di mira. Adorava competere e non si lasciava mai sfuggire un'occasione di sfidarmi. Se il coach ci chiedeva di correre uno sprint di dieci metri, lui cercava di battermi. Quando facevamo le ripetute sui 300 metri, lui doveva per forza arrivare primo. Penso che

tagliare il traguardo davanti a me negli allenamenti lo facesse sentire più sicuro, ma a me non dava fastidio. Capivo che avevamo due approcci diversi alla preparazione atletica.

«Ehi, socio, datti una calmata», gli dissi un pomeriggio. «Ti devi rilassare. Dico sul serio.»

All'epoca me la prendevo comoda, ma capivo lo stesso che le sue priorità erano sbagliate. Lavorando col coach da vari anni, avevo imparato ad ascoltare il mio corpo: di solito capivo quando dovevo sforzarmi di più o quando non correvo nel modo giusto. Se per tutto il pomeriggio avevo corso con le spalle troppo alte, me ne accorgevo prima che il coach iniziasse a strillare. Inoltre, sapevo quando potevo rilassarmi senza conseguenze negative. Svolgevo sempre la quantità di allenamento necessaria per essere in buona forma ai blocchi di partenza delle gare importanti: mai troppo, mai troppo poco. Se il coach mi chiedeva di correre in venticinque secondi una distanza prestabilita, io correvo in venticinque, magari ventisei, ma non mi sforzavo mai di più. Era quello il modo giusto di lavorare, lo sapevo.

Blake invece spingeva sempre al massimo. Se il coach gli diceva di coprire una distanza in venticinque secondi, lui si impegnava e correva in ventitré. Era troppo competitivo. Doveva ancora imparare qualche lezione. Più avanti nella stagione, il coach fu costretto a concedergli una settimana di ferie perché era troppo in forma.

«Va' a casa, Blake», gli disse. «Il tuo corpo non può raggiungere una forma migliore di così. Non ha senso che ti alleni ancora. Non farai che stancarti, e non sarai pronto per la prossima gara.»

*Troppo in forma?* Era la prima volta che sentivo dire una cosa del genere al Racers.

Se Blake pensava di mettermi in soggezione con le sue prestazioni in allenamento, si sbagliava. Non aveva ancora capito com'ero fatto. Alcune persone si lasciano prendere dallo sconforto se vengono battute ripetutamente da un rivale più giovane in allenamento. Iniziano a dubitare di se stesse e magari pensano: «Dannazione, questo ragazzino prenderà il mio posto». Ma io non ragionavo così, non davo peso alle piccole gare di ogni giorno, perché sapevo che solo quando la posta in gioco fosse stata altissima avrei dato il massimo.

Però mi piaceva avere un rivale alla mia altezza. Tutti sapevano che Blake ambiva al mio titolo, voleva essere il velocista numero uno al mondo. Ma trovavo utile guardarlo lavorare al mio fianco. A ogni inizio di stagione, uno dei miei primi pensieri era: «Be', chissà quanto sarà in forma Tyson? E Asafa? E Tizio, e Caio...»

Con Blake non avevo di che preoccuparmi, perché era proprio lì accanto a me. *Potevo tenerlo d'occhio.* Capire il suo potenziale. Se era in grado di sfidarmi me ne accorgevo e potevo correre ai ripari, se diventava più forte lo vedevo subito. Ma potevo anche scoprire i suoi punti deboli e le sue motivazioni.

Alcuni colleghi temevano che la situazione potesse danneggiarci. Kim Collins disse che era pericoloso, perché «due granchi maschi non possono vivere nella stessa tana». Ma io non capivo perché si agitassero tanto: potendo osservare Blake da vicino, sapevo come restare sempre un passo avanti a lui.

* * *

Ma restare un passo avanti non era facile.

Per la prima volta ebbi paura che la magia mi avesse abbandonato. Aspettavo con terrore il momento in cui non sarei più stato capace di farmi valere in pista. La carriera di un atleta è breve, non si può restare in vetta per sempre, e sapevo che prima o poi avrei perso il primato. A inizio stagione 2011 mi capitò a volte di correre male, e a volte di dovermi sforzare molto negli ultimi dieci metri per vincere le gare, cosa insolita per me. In quei momenti dubitavo della mia forma fisica.

«Ma cos'è successo?» pensavo. «Mmm, chissà se sono ancora al top...»

Quei lampi d'insicurezza erano brevi ma comprensibili: all'inizio di quella stagione non facevo che infortunarmi. Andai a Monaco dal dottore, ma nonostante le sue cure non correvo ancora nel modo giusto, e quando iniziò l'allenamento di base avevo ancora qualche doloretto ai tendini posteriori delle ginocchia, ai polpacci e alle dita dei piedi. Il tendine d'Achille mi faceva malissimo. Tutto il corpo sembrava fuori fase. Ogni volta che facevo progressi, spuntava qualche altro malanno. Non trovavo pace.

La prima volta che mi aveva visitato, nel 2004, il dottor Müller-Wohlfahrt mi aveva avvisato che col passare degli anni avrei dovuto lavorare di più per restare in forma, perché il metabolismo sarebbe rallentato. Non avrei più potuto mangiare al fast food e avrei dovuto faticare più degli altri perché dovevo conservare la forza nella schiena, ed era chiaro che bisognava lavorare in palestra per evitare altri infortuni.

Da gennaio a marzo non riuscii ad allenarmi normalmente. Facevo più jogging che corsa veloce, e anziché far pratica con le partenze o lavorare agli allenamenti di base, passavo il tempo a fare riabilitazione in piscina per rimettermi in sesto. Era davvero stressante.

Era un'annata cruciale per me. Se il 2010 era stato un lungo fuori stagione, il 2011 era l'anno in cui dovevo difendere i miei titoli ai Campionati del mondo di Daegu, in Corea del Sud. All'improvviso mi ritrovai sotto pressione: dovevo arrivare in piena forma alle finali dei 100 e dei 200 metri.

Il coach monitorava il mio umore. Ogni volta che mi preoccupavo, o che guardavo il calendario e iniziavo il conto alla rovescia da gennaio a marzo, gli chiedevo rassicurazioni.

«*Yo*, ce la facciamo?»

«Sì, Usain, abbiamo tempo a sufficienza.»

Mi sembrava di essere tornato ai nostri primi anni insieme. La fiducia che nutrivo nella sua competenza bastava a farmi andare avanti, ed era importante perché sapevo di non dover perdere l'ottimismo nei giorni in cui non correvo bene. Dovevo credere sino in fondo che avrei saputo fare appello a tutte le mie forze nelle gare più importanti. In passato, nei grandi meeting, appena arrivavo nel villaggio degli atleti, il corpo e la mente si erano sempre dimostrati all'altezza della situazione. Perciò sapevo che, appena entrato

nel mio alloggio a Daegu, l’allegria e le aspettative degli altri mi avrebbero tirato su come un discorsetto motivazionale del coach. L’ansia mi sarebbe passata subito.

«Già, i grandi campionati sono il mio habitat naturale», mi dicevo.

Perciò all’inizio non mi preoccupai. Il programma del coach sarebbe bastato a rimettermi in forma, ne ero sicuro. A Roma e a Ostrava, nel mese di maggio, vinsi tutte le gare dei 100 metri ma partii sempre male, forse le peggiori partenze della mia carriera, e non riuscii a trovare il ritmo giusto. Accadde lo stesso nei 200 metri a Oslo, Parigi e Stoccolma nei mesi di giugno e luglio. Prima dei Campionati del mondo disputai soltanto sei gare, e pur arrivando sempre primo le mie prestazioni non furono convincenti. Non ero in forma come avrei voluto.

La fase di spinta, i primi passi in uscita dai blocchi, iniziava a preoccuparmi seriamente. Quando arrivai allo stadio di Daegu per le batterie dei 100 metri, ero ansioso come non mai, soprattutto perché la mia routine era stata stravolta. Come ad Atene 2004, temevo che le forze mi avrebbero abbandonato nel momento del bisogno, e permisi alla paura di offuscare la mia capacità di giudizio.

Continuavo a ripetermi sempre la stessa cosa: «Devo partire bene... Devo partire bene...»

Il coach se ne accorse e un giorno, sulla pista di Daegu, mi si piazzò davanti mentre riprendevo fiato.

«Che ti prende, Usain? Non ti riconosco più. Devi rilassarti. Vincerai...»

Capiva che ero preoccupato, e per quanto cercassi di non pensarci ero consapevole che in tutta la carriera non mi ero mai sentito più debole di allora. In seguito, quando superai senza problemi le batterie, l’ansia cominciò a placarsi: era come se mi fosse scattato in testa un interruttore. Alla vigilia della finale dei 100 metri, ebbi l’impressione di poter fare qualcosa di speciale. La gara si preannunciava semplice, perché mancavano tutti i grandi nomi: Tyson era fuori combattimento per un infortunio, e anche Asafa. Avrei gareggiato contro i caraibici Blake, Kim Collins, Daniel Bailey e Nesta Carter, più lo statunitense Walter Dix e i francesi Christophe Lemaitre e Jimmy Vicaut. Sarebbe stata una passeggiata.

Ma sentivo un po’ di pressione in più, perché le regole ai blocchi di partenza erano cambiate. Nel 2010 era stata annunciata una politica di «tolleranza zero» per le false partenze. Nessuno avrebbe più avuto una seconda possibilità: alla prima falsa partenza l’atleta responsabile veniva squalificato senza appello. La tensione era molto più alta nell’imminenza della gara, e mentre mi riscaldavo mi tornò l’ansia.

«Devo azzeccare la partenza», pensai.

Poi mi rimproverai per averlo pensato.

«No, smettila di stressarti! Partirai male, ma non avere paura: vincerai lo stesso, perché negli ultimi metri sorpasserai tutti, come sempre.»

Ci chiamarono ai blocchi. *Ai vostri posti...* Non riuscivo a calmarmi.

«Devo imbroccare questa partenza.»

«Usain, lascia perdere! Concentrati!»

*Pronti...*

Ma il danno era già fatto. Non ci stavo con la testa. Ero troppo irrequieto, impaziente di fare quei primi passi. La gente non mi crede quando lo dico, ma un millesimo di secondo prima che la pistola sparasse sentii una voce nella testa. Un sussurro. Una sola parola.

*Vai.*

E scattai in avanti. Mi si tesero i muscoli sulle braccia, i polpacci e le ginocchia, e poi si rilassarono di colpo mentre emergevo dai blocchi. Ero partito troppo presto, e ormai non c'era più nulla da fare. Capii all'istante la stupidità del mio gesto. Mi sentii cadere le braccia, sapevo di essere nei guai. Avevo perso la testa, ero partito troppo in anticipo e mi avrebbero squalificato. I miei Campionati del mondo erano finiti.

Non ebbi neppure bisogno di guardare i giudici di gara: sapevo già cosa stava per succedere, e ribollivo per la rabbia. Mi strappai la canotta e iniziai a imprecare.

«M***a! No, così è troppo facile! Troppo facile! Gli avversari sono deboli. Era la gara più facile della tua vita, avresti potuto vincere senza sforzo...»

Uno dei giudici venne da me e mi indicò una direzione verso cui incamminarmi. Voleva che uscissi dalla pista. Io non reagii, e lui mi prese per il gomito e cercò di trascinarmi via. Mi arrabbiai ancora di più. Una nebbia rossa mi salì davanti agli occhi: volevo prenderlo a pugni. Dovetti ricorrere a tutto il mio autocontrollo per non fare qualcosa di orribile.

«*Yo*, non mi toccare!» sibilai, divincolandomi dalla sua stretta e andando verso il tunnel degli spogliatoi. Presi a pugni le pareti degli spalti, travolto dall'amarezza. Iniziai a sferrare pugni ovunque: alle pareti, agli stendardi colorati appesi agli spalti. I tifosi si sporgevano a guardarmi. Il mio dolore era trasmesso in mondovisione. Non ero mai stato così stressato su una pista di atletica.

Guardai la gara da bordo pista, sicuro che Blake avrebbe vinto l'oro. Adesso che ero fuori, il migliore in pista era lui. La pistola sparò e io seguii la gara bruciando di rabbia, ma quando arrivò primo lo applaudii, perché ero davvero felice per lui. Sapevo quanto aveva lavorato sodo al Racers per quel primo assaggio di gloria.

I postumi, quando alla fine arrivarono, furono tremendi. Mi isolai da tutto e da tutti, cercando di capire dove avevo sbagliato. Non ero più me stesso. Il dubbio, fomentato dagli infortuni, mi aveva avvelenato la mente. Mi ero lasciato ossessionare dalla partenza, mi ero fatto troppe pressioni.

Quella sera, mentre mi rilassavo al villaggio degli atleti, sentii raccontare le teorie più stupide sul mio errore. Tutti avevano un'opinione. Un tizio era convinto che Blake avesse fatto volutamente un movimento repentino nella corsia accanto a me, e che questo mi avesse spinto a partire troppo presto. Quell'idea non mi piaceva proprio per niente.

«Ehi, vediamo di non scaricare la colpa su qualcun altro, per favore», dissi. «Non l'ho neppure visto, Blake. Negli anni ho imparato a non guardare gli altri, perché c'è sempre il rischio che qualcuno faccia una falsa partenza, e siccome siamo tutti competitivi, se

vedi un altro che si muove rischi di muoverti anche tu. Perciò non ragioniamo in questo modo.»

Davano la colpa alle nuove regole, le definivano ingiuste: dopotutto, io ero una delle prime vittime illustri. Ma ero convinto che le regole dovessero essere uguali per tutti. Poi sentii dire a un commentatore televisivo che avrei dovuto fare l'indifferente: quando la gara era stata interrotta, secondo lui avrei dovuto far finta di niente, tenere addosso la canotta e mantenere la calma. Così i giudici avrebbero faticato di più a squalificarmi, sapendo chi ero e cosa avevo fatto per questo sport. Ma non era accettabile. Se avessi fatto una cosa del genere, mi sarei sentito un verme. Sarebbe stato come barare, e io non sono un imbroglione. Se avessi vinto in quel modo, per il resto della vita avrei saputo di non meritare quella medaglia d'oro.

Non tutti però la pensavano come me. Poco dopo la mia squalifica, alcuni spettatori lasciarono gli spalti e tornarono a casa. Per loro lo spettacolo era finito.

* * *

Il coach non mi disse neanche una parola su quella falsa partenza. Ancora oggi posso dire che non ne abbiamo mai parlato. È stato il momento più brutto della mia carriera, e lui non ne ha mai fatto cenno, neppure in tono scherzoso. Forse perché sa quanto avevo sofferto. Evidentemente mi ritenne in grado di affrontare da solo la situazione.

I giorni successivi furono difficili. Passai il tempo a giocare ai videogame con gli altri giamaicani, compreso Blake. Guardai una partita del Manchester United su Internet. Nonostante un intero giorno di riposo, avevo poche energie. I miei genitori erano venuti dalla Giamaica per vedermi correre, così passai una serata con loro e feci qualche battuta spiritosa, perché sapevo di dover scacciare la tristezza e prepararmi mentalmente alla finale dei 200 metri. Però ero stufo di sentirmi chiedere: «Cosa pensi di fare per la partenza della prossima gara?»

Non lo sapevo, davvero, ma dovevo dissolvere la nube di preoccupazione che mi aveva avvolto. Per fortuna, la nuova scarica di energia arrivò mentre uscivo sulla pista e sentivo il boato della folla impaziente di assistere alla finale dei 200 metri: in quel momento la mia mente andava al massimo.

«Devo proprio lasciare il segno», pensai. «Ma non sono in ottima forma, cosa succederà?»

Poi vidi alcuni bambini nel pubblico che mi salutavano con la mano e sorridevano. Andai a salutarli, e mentre scherzavo con loro capii improvvisamente come stavano le cose.

«Sai che c'è? Basta stress!» pensai. «Sono qui per divertirmi. In passato è stata la capacità di rilassarmi a farmi diventare un campione, per esempio ai Campionati del mondo juniores. Quindi devo smetterla di preoccuparmi ed essere me stesso.»

Quasi subito mi sentii meglio. Meno preoccupato, più energico. Mi era stato tolto un peso dalle spalle. Quei bambini mi avevano ricordato il senso di tutto quanto e mi venne

in mente di quella volta nel 2002 che mi ero messo la scarpa sul piede sbagliato e avevo vinto lo stesso. Ero un campione. Uscii dai blocchi alla perfezione e cominciai a correre a perdifiato. Ero in terza corsia, piuttosto vicino alla curva, e mentre la imboccavo sentii tirare i muscoli della schiena, ma non bastò a rallentarmi. Quando sbucai sul rettifilo ero già primo, e terminai la gara in 19”40. In seguito aiutai la squadra della staffetta 46100 a battere un altro record del mondo con 37”04. Mi ero proprio tirato fuori dai guai.

Quando tornai al villaggio, feci il punto della situazione. Credo fermamente che ogni cosa nella vita accade per un motivo. «Se non avessi fatto quella falsa partenza, forse i problemi si sarebbero ripresentati alla stagione successiva», pensai.

E sarebbe stato un disastro. Londra 2012 era all’orizzonte e non volevo perdere l’occasione di difendere i miei titoli.

«Accidenti, spero di aver imparato la lezione», mi dissi.

Guardando le mie medaglie d’oro, pregai che i problemi di salute e di stress fossero passati per sempre.

Avrei dovuto immaginarlo che non era così.

# 14.
# È il mio momento

Al coach non piaceva che parlassi dei miei infortuni coi giornalisti. Diceva che lamentarsi non faceva che puntare i riflettori sul dolore, sia nella mente dei giornalisti che nella mia. Era importante non pensarci, e invece parlarne ingrandiva il problema. E poi, se mi lamentavo dei dolori, poteva sembrare che stessi cercando giustificazioni.

Purtroppo, però, a inizio stagione 2012 non mi ero ancora ripreso del tutto dagli infortuni. Per colpa della scoliosi avevo mal di schiena e mi facevano male entrambi i tendini d'Achille. La mattina successiva a un allenamento intenso era dura per me: mi tiravo giù dal letto e mi sembrava di avere del filo spinato al posto dei legamenti, o di essere una marionetta di legno con tutti i fili annodati.

Eddie mi massaggiava i tendini d'Achille due volte al giorno, per sciogliere le articolazioni delle caviglie e rilassare i polpacci prima dell'allenamento, poi mi massaggiava la schiena e la spina dorsale, per alleviare la pressione e le infiammazioni. Tornai anche a Monaco, dal dottore. Le Olimpiadi di Londra 2012 erano vicine e non potevo permettermi ritardi nella tabella di marcia.

All'inizio, in ogni sessione lavorai sodo, davvero sodo, al punto che spesso mi sentivo male e mi veniva la nausea. Così m'infilavo due dita in gola per vomitare e la nausea si attenuava, ma le gambe continuavano a bruciare per l'acido lattico, e il momento di non ritorno mi uccideva ogni giorno. A volte chiamavo Eddie gridando perché venisse a liberarmi dal dolore alle gambe. Dopo una fase di corsa intensa mi accasciavo sulla pista, la schiena scossa dagli spasmi, e mentre lui mi massaggiava sognavo il giorno in cui il dolore sarebbe scomparso definitivamente.

«Eddie, dopo l'atletica mi rilasserò un sacco. Mi dedicherò al golf...» scherzavo.

Come tanti atleti, avevo dolori quasi in continuazione: ogni giorno ce n'era uno diverso. La palestra faceva male, correre faceva male, fare addominali faceva male. Tutto faceva male. La cosa peggiore era l'allenamento di base a inizio stagione. Ogni giorno dovevo correre le ripetute sui 300 metri, il più veloce possibile, per incrementare forza e resistenza. Tra una ripetuta e l'altra mi era concessa solo una breve sosta per riposare, e alla fine dell'allenamento non riuscivo più ad alzarmi dalla pista. Dio, quant'era dura. Come aveva detto una volta il leggendario sprinter americano Jesse Owens, «un'intera vita di allenamento per soli dieci secondi». Ma ero convinto che ne valesse la pena. *Doveva* valerne la pena.

Non era solo la fatica fisica a impedirmi di dare il massimo: ancora una volta non mi sentivo all'altezza. La Corea del Sud mi aveva spaventato, forse più di quanto mi fossi reso conto sul momento, e continuavo a rimuginare sulla falsa partenza. Temevo che potesse succedere di nuovo a Londra, e perfezionare il tempo di reazione ai blocchi di partenza divenne un'ossessione. Dissi al coach che volevo scattare come una pallottola, ma lui si arrabbiò.

«Senti, devi smetterla di pensare alla partenza», mi disse una sera. «Non sei mai stato bravo a partire, sei sempre stato accettabile. A Pechino sei partito più o meno bene e hai vinto, anzi hai battuto il record del mondo. Quindi smettila di stressarti per le partenze e pensa a qualcos'altro.»

Non mi fu di grande aiuto. A inizio stagione fui incostante: corsi in 9"82 e tanto bastò a vincere il Jamaica Invitational, ma poi a maggio impiegai ben 10"04 a tagliare il traguardo a Ostrava, in Repubblica Ceca. La mia reazione allo sparo era stata lenta, ma a dire il vero tutta la gara fu mediocre. Le gambe non rispondevano ai comandi e niente funzionò a dovere. Ma non mi preoccupai più di tanto, perché le brutte gare capitano a tutti: ero umano, dopotutto, e sapevo di non poter stabilire un primato in ogni meeting.

Però potevo vincerne una buona parte, e infatti nelle due gare successive, a Roma e a Oslo, battei Asafa con 9"76 e 9"79. Ma a differenza della nostra gara di Stoccolma quattro anni prima, che mi aveva dato un vantaggio psicologico, stavolta il risultato mi destabilizzò. Mi ero seduto sugli allori. L'idea di essere in forma perfetta mi aveva spinto a ridurre l'intensità degli allenamenti, e facevo troppo tardi la sera, proprio come nel 2007 prima di Osaka. Certo, svolgevo tutti gli esercizi imposti dal coach, andavo alla Spartan quattro giorni a settimana, ma raramente stringevo i denti per superare il momento di non ritorno. Mi comportavo come se il 2012 fosse ordinaria amministrazione, un anno come gli altri, quando invece era uno dei più importanti della mia carriera. Il pensiero di poter perdere la forma con la stessa rapidità con cui l'avevo conquistata non mi passava neppure per la testa, e la pagai cara in termini di resistenza, velocità e forza.

All'inizio però non me ne rendevo conto, e questo era pericoloso perché mancava poco ai trial per le Olimpiadi e c'erano ottimi atleti in Giamaica pronti a qualificarsi. Avrei gareggiato contro Yohan Blake, Asafa, Nesta Carter e Michael Frater: una squadra di potenziali campioni, ognuno dei quali aveva la velocità per vincere. I trial della Giamaica erano considerati i più difficili del mondo, perché gli standard erano davvero molto alti, al pari di alcune finali di campionato, e solo tre atleti per ogni disciplina potevano qualificarsi per Londra.

I trial non potevano essere presi sottogamba, la competizione sarebbe stata intensa, ma nella settimana precedente mi si irrigidirono i tendini posteriori di entrambe le ginocchia. Eddie mi massaggiava giorno e notte, ma durante le batterie e le semifinali al National Stadium di Kingston capii che c'era ancora qualcosa che non andava. Non mi riconoscevo più. Avevo le gambe legnose, i tendini contratti, e non rimbalzavo sulla pista con la consueta scioltezza.

«Ma non stressarti, te la caverai», mi dissi mentre mi preparavo alla finale.

A darmi quella fiducia era la consapevolezza che avrei trovato uno stadio gremito: l'entusiasmo della folla era il mio carburante. I biglietti per assistere ai trial erano esauriti e il National Stadium traboccava di energia, anche se immaginavo che la maggioranza dei presenti avrebbe tifato per Asafa anziché per Blake o per me. Kingston era la sua città, e nei grandi eventi lo sosteneva sempre.

Mi ero reso conto di quanto Asafa fosse amato in Giamaica un paio d'anni prima, a un campionato nazionale. L'esultanza che gli era stata dedicata mi aveva turbato un po', perché era ormai da tempo che lo battevo sempre e mi ero aspettato che gli spettatori tifassero per me: invece non avevano avuto occhi che per lui. Non capivo perché. Mi ero deconcentrato e, al posto di pensare alla gara, non facevo che chiedermi cosa avessi fatto per perdere la stima del pubblico giamaicano.

«Eppure ho sempre corso bene», avevo pensato. «O almeno mi è sembrato... Quando mai Asafa mi ha strappato una medaglia olimpica?»

Quel giorno avevo dimenticato di attenermi alla mia regola (*Corri prima per te stesso e poi per la Giamaica*), mi ero lasciato distrarre e per un pelo non mi era sfuggito il primo posto.

Stavolta, ai trial, ero pronto a tollerare il tifo per Asafa e, mentre mi riscaldavo con Blake, gli diedi un consiglio.

«*Yo*, stammi a sentire: quando esci là fuori, non spaventarti se vedi che tifano tutti per Asafa. È casa sua, questa, non te lo dimenticare. Comunque vada, noi qui siamo solo ospiti. Per quanto Asafa possa correre male, la gente lo amerà sempre, quindi non illuderti che queste persone siano tuoi fan.»

E avevo ragione. Quando ci piazzammo ai blocchi di partenza, Asafa era nella corsia in mezzo tra me e Blake. Lo speaker chiamò il mio nome e dagli spalti si levò un grido di esultanza. Volume alto, ma non altissimo. Poi fu chiamato Asafa e la folla esplose, a un volume mai sentito prima. Blake si girò a guardarmi. Aveva capito quanto fosse popolare Asafa, e sorridemmo entrambi. Avevamo imparato una lezione.

Tutta la concentrazione del mondo, però, non avrebbe potuto salvarmi dalla cattiva forma fisica. Nesta Carter era nella corsia accanto a me, sul lato interno.

*Pronti...*

La pistola fece *bang!* e prima di scattare in avanti Nesta si tirò indietro per un attimo. Quel semplice movimento bastò a distrarmi e restai ultimo ai blocchi. Peggio ancora: partii male come le volte precedenti. Non avevo forza, e dopo cinquanta metri capii che vincere sarebbe stato difficile. Blake era saldamente al comando.

«Porca miseria, non riuscirò mai a raggiungerlo. Non ce la faccio...»

Avevo visto Blake crescere in quei due anni al Racers e sapevo che dava sempre il meglio negli ultimi trenta metri dei 100 e dei 200, proprio come me. Se gli si lasciava troppo vantaggio, era difficile recuperare terreno. Dopo sessanta metri capii che il primo posto potevo sognarmelo: Blake aveva tre o quattro metri di vantaggio, e anche in una giornata buona avrei faticato a rimontare. Ma Asafa era un altro paio di maniche.

*Non mi lascerò battere da Asafa!*

Negli ultimi venti metri feci appello a ogni muscolo per conquistare il secondo posto davanti ad Asafa. Quando guardai il cronometro, vidi che Blake aveva fatto il suo tempo migliore di sempre, 9"75, ed era al settimo cielo: era il record della stagione. In quel momento mi resi conto che il mio scarso impegno negli allenamenti mi era quasi costato la qualificazione alle Olimpiadi. Ero furioso.

«Devo riprendermi», pensai quella sera mentre guidavo verso casa. «Non posso permettere che Blake vinca anche i 200 metri. Quelli sono miei.»

Il giorno dopo, alla finale, diedi il massimo in curva, ma ancora non bastava. Blake volò sul rettifilo e a pochi metri dal traguardo io persi le forze. Per quanto mi sforzassi, il mio corpo non rispondeva più ai comandi. Ero debolissimo, non avevo più l'energia che mi aveva permesso di battere il record del mondo a New York, Pechino e Berlino.

Anche quella volta arrivai secondo: un risultato sufficiente a qualificarmi per Londra, ma inaccettabile per me. Mi sedetti sulla pista, indispettito. Ero esausto, mi facevano male i tendini, le gambe erano stanche. Impiegai le ultime energie per inviare un messaggio a uno dei miei rivali. Mi alzai, attraversai la pista e presi Blake per la testa, delicatamente. A chi ci guardava sarà sembrato che mi stessi congratulando: «Bella prova, hai corso bene, sono contento per te».

Invece gliele stavo cantando per benino: «*Yo*, Blake, non succederà mai più». Ridevo, ma non scherzavo. «Mai più.»

Ne ero sicuro.

* * *

Nei giorni successivi ai miei due secondi posti, i giamaicani mi odiarono. Dicevano che era il turno di Blake di stare sotto i riflettori olimpici: dopotutto, il campione del mondo era lui. Dicevano che la mia carriera era finita, e nei miei confronti non c'era più l'entusiasmo dei tempi di Pechino o Berlino.

Non me la presi più di tanto, perché ne capivo la ragione. Avevo sbagliato allenamento, mi ero convinto di avere abbastanza energie per vincere i trial senza troppo sforzo e superare il momento di non ritorno, mentre la forza che avevo in corpo a inizio stagione mi aveva abbandonato. Sapevo che era stata colpa mia, e che sarei arrivato a Londra in una forma migliore, ma questo non rendeva più digeribile la sconfitta contro Blake.

Restai infuriato con me stesso per giorni. Ero sempre stato incline all'autocritica, e ogni volta che commettevo un errore, che fosse in una corsa o in una partita di calcio, mi davo dell'idiota, o peggio. Non facevo che biasimarmi. Una settimana dopo, vidi in televisione un replay dei trial giamaicani. Avrei fatto meglio a non guardarlo, ma non riuscivo a non rigirare il coltello nella piaga. Dovevo rivivere l'accaduto, vedermi soffrire, darmi una scossa.

Mi gettai sul divano e riguardai la brutta partenza dei 100 metri, con Nesta che si tirava indietro sui blocchi. Vidi la fatica sul mio volto mentre cercavo di rimontare su Blake negli ultimi trenta metri dei 200. Fu terribile. Ma poi successe qualcosa, qualcosa che avrebbe acceso un fuoco dentro di me: vidi Blake che tagliava il traguardo e correva verso gli spalti. Non l'avevo visto in diretta perché mi ero accasciato sulla pista, sfinito, ma quella scena mi fece infuriare: il ragazzino era corso a festeggiare sotto gli spalti e si era posato un dito sulle labbra.

*Ssshhh!*

Sembrava che volesse zittire gli altri atleti, me compreso.

Mandai indietro la registrazione e la riguardai. Eccolo di nuovo.

*Ssshhh!*

«Ehi, ma... sul serio? Ma dai, che cavolo gli è preso?»

Lo guardai e lo riguardai. Non riuscivo a credere ai miei occhi. Già non ero contento che Blake mi avesse battuto, ma vederlo burlarsi di me era ancora peggio, perché nei due anni da quando aveva iniziato a competere al nostro livello non gli avevo dato altro che sostegno. Quando aveva cominciato ad allenarsi con noi al Racers, l'avevo riempito di consigli. Nelle interviste dicevo sempre: «Ehi, tenete d'occhio quel ragazzo, diventerà qualcuno».

E soprattutto lo consideravo un amico e un compagno di squadra, avevo cercato di insegnargli lo sport e tutto ciò che gli gira intorno. Gli davo suggerimenti ai meeting: per esempio l'avevo avvertito di non farsi turbare dalla popolarità di Asafa prima dei trial olimpici. Gli avevo persino affibbiato il soprannome: avevo detto ai giornalisti che era una bestia negli allenamenti, e l'appellativo gli era rimasto attaccato.

*The Beast*: era un bel nome.

Ora però la Bestia voleva azzannare me.

Nessun problema, è normale che un atleta voglia mostrarsi sicuro di sé ed essere il migliore, è giusto che voglia assumere pose da duro in pubblico, per intimorire i rivali. Ma un gesto irrispettoso nei miei confronti? Quello me l'aspettavo dagli altri, non da lui.

Sapevo che a Tyson Gay non faceva piacere essere battuto da me, ma non mi criticava mai in pubblico. Asafa Powell aveva parlato di me ai giornalisti, ma lui non si allenava nella mia stessa squadra. Chissà cosa gli diceva di fare il suo coach.

Con Blake era diverso. Eravamo nello stesso gruppo. Sapeva bene quanto mi ero impegnato in quei due anni, e quanto fossi competitivo. Lo sapevano tutti. Era risaputo che odiavo perdere. Poco tempo prima avevo parlato ai ragazzi del Racers Track Club di quella volta che avevo giocato a golf con NJ, e li avevo fatti ridere raccontando di come mi ero infuriato per la sconfitta.[20]

Blake sapeva queste cose di me, anzi forse mi aveva sentito raccontare proprio quell'aneddoto. Se sono il tipo di persona che si arrabbia quando perde una partita a golf, sport di cui non mi è mai importato niente, come pensava che avrei reagito a una sconfitta nei 200 metri, *la mia gara*? Non ero contento neanche un po'. E poi avrebbe dovuto sapere che parlare di me ai giornalisti, lasciando intendere che non ero invincibile, era come sventolare un drappo rosso davanti a un toro: mi stava lanciando una sfida. E io non sapevo resistere alle sfide: come nella mia prima gara a scuola, come con Keith Spence, come con Tyson.

Dopo aver visto il replay della gara, mi venne il malumore e non rivolsi la parola a Blake per un paio di giorni. Ma mi passò presto: una sera mi congratulai persino con lui. Sapevo di dover accettare la situazione, amici negli allenamenti e nemici in gara.

Ripensandoci, avrei dovuto ringraziarlo, perché quel gesto mi aveva riacceso il motore. In un attimo avevo ritrovato la voglia di lottare. Dopo quella sera sul divano, ogni passo che facevo in pista era motivato dall'orgoglio, perché mi allenavo per battere Blake oltre che per difendere i titoli olimpici. A Londra volevo dimostrare a lui e al mondo intero che ero un campione.

Non gli dissi come mi sentivo perché non volevo che avvertisse la mia delusione, ma dentro di me sapevo che era arrivato il momento di darmi da fare. Dovevo vendicarmi.

* * *

Londra 2012: la follia.

Arrivato nella capitale inglese, la trovai in preda all'entusiasmo. Tutta la città sembrava in festa, le strade erano piene di bandiere e colori. Ovunque mi girassi c'erano cartelloni e manifesti che pubblicizzavano le Olimpiadi, e su quasi tutti c'era la mia faccia. Un graffitaro mi aveva addirittura ritratto sul muro di un palazzo nell'East End: un disegno molto bello.

Purtroppo dovevo vedere tutte quelle cose su Internet, perché di sicuro non potevo andarmene in giro per strada. A differenza di Pechino, a Londra non ci fu la quiete prima della tempesta: fin dal primo giorno il villaggio olimpico divenne la mia casa e dovetti nascondermi dai tifosi e dai cacciatori di autografi. Non fu facile. Accanto al Parco Olimpico c'era un centro commerciale e gli amici mi telefonavano in continuazione per dirmi che era pieno di belle ragazze.

Ma non potevo farmi distrarre. Avevo impiegato quattro anni per arrivare a quel punto: poter diventare l'atleta più grande della storia. Dopo Pechino, in tanti mi avevano definito un'icona, un fenomeno sportivo per un'intera generazione, paragonandomi a Muhammad Ali, Pelé e Jesse Owens. Ma io non la vedevo così. Mi consideravo un campione olimpico come altri. Sì, l'ultima volta avevo vinto tre medaglie d'oro, un risultato davvero niente male, ma per distinguermi sul serio avrei dovuto farlo due volte. Se fossi riuscito a ripetere l'impresa a Londra, allora sì che sarei stato un gigante dello sport.

Avevo venticinque anni e Londra era la mia grande occasione di diventare una leggenda. A Rio mancavano altri quattro anni, e in quel lasso di tempo poteva succedere di tutto. Nel 2016 avrei avuto ventinove anni, un'età in cui è ancora possibile vincere tre ori, ma è molto più difficile. Quindi facevo sul serio, ero concentratissimo. Dissi agli amici: «*Yo*, non parlatemi più di ragazze, devo lavorare».

Anche i giornalisti non parlavano d'altro, e quelli inglesi avevano la reputazione di essere implacabili. Un quotidiano scrisse che nel villaggio olimpico erano stati distribuiti centocinquantamila preservativi: a quanto pareva quindici a testa per ogni atleta, ma io non ne vidi neppure uno. Poi una ragazza che giocava in porta nella squadra americana di calcio femminile gettò benzina sul fuoco dicendo ai giornalisti di aver visto alcune coppiette fare sesso sui prati intorno agli alloggi degli atleti.

Da fuori sembrava che nel villaggio ci fosse un'unica grande orgia, ma nella prima settimana io non vidi nulla. Nessuno della squadra giamaicana vide nulla (o comunque non me lo riferì), ma i pettegolezzi proseguirono. Credo che questa storia avesse a che fare col famoso mito secondo cui appena atterrati in una città olimpica noi atleti non pensiamo ad altro che al sesso. Sono tutti convinti che non riusciamo a controllare gli impulsi, perché siamo in piena forma fisica e i livelli di testosterone sono altissimi.

Forse era così per i ragazzi che avevano vinto le loro medaglie il primo giorno: gli arcieri o i tiratori. Ma per noi dell'atletica le gare sarebbero iniziate solo nella seconda settimana di giochi, e da lì in poi avremmo dovuto gareggiare quasi ogni giorno. Il sesso era l'ultima cosa che mi passava per la testa, almeno finché le gare non fossero finite.

Questo non fermò i pettegolezzi. Poco dopo il mio arrivo a Londra, partecipai a una conferenza stampa insieme con Asafa, e un giornalista ci chiese conferma della storia dei preservativi. Noi ci guardammo e scoppiammo a ridere. Nessuno dei due ne sapeva niente.

«Non ho mai visto un preservativo in un villaggio olimpico», risposi. «Mai nella vita.»

Ero confuso. Mentre tornavamo all'edificio della Giamaica in un'auto ufficiale, io e Asafa cercammo di capire da dove nascessero quelle voci.

«Dov'è che distribuiscono quella roba?» chiesi.

Asafa fece spallucce.

«Ma chi li ha? A noi non li danno. Forse li consegnano alla Federazione, e la Federazione non ce li dà perché non vuole che ci facciamo strane idee?»

Non pensate però che vivessimo come monaci. Col passare dei giorni, iniziai a vedere alcuni atleti giamaicani che si davano alla pazza gioia. Le loro gare erano terminate, quindi avevano diritto di partecipare a qualche festa, e la mattina dopo li vedevo distrutti, con gli occhi tutti rossi. All'inizio mi facevano ridere, ma poi pensavo: «Accidenti, io devo ancora correre i 100, i 200, la 46100... Non ho tempo per divertirmi. Devo lavorare».

Ma lavorare era divertente. Faceva bel tempo, lo stadio era bellissimo e appena entrai in pista per la prima batteria dei 100 metri il pubblico iniziò a esultare. Mi vennero i brividi. Più avanzavo sulla pista più il volume delle grida aumentava, e più aumentava il volume meglio mi sentivo. A ogni passo ero sempre più euforico.

Lo Stadio Olimpico era gremito già la prima mattina di batterie: appena avevano aperto i cancelli, tutta Londra vi si era riversata. L'intera nazione era in piena frenesia olimpica. L'atmosfera era straordinaria, non avevo mai percepito un'energia simile, né ad Atene né a Pechino. Mi guardai intorno e pensai: «Cosa ci fa qui tutta questa gente?» Di solito le gare mattutine erano poco frequentate, anche nei campionati importanti, magari una tribuna era affollata, ma il resto era semivuoto.

A Londra invece lo Stadio Olimpico traboccava di tifosi, tra cui parecchi giamaicani. Londra è sempre stata molto amata dai popoli caraibici, e tanti erano venuti allo stadio per fare festa. C'era un grande tifo per i nostri atleti, e per la mia energia poteva solo essere un vantaggio, anche se questo creava molta pressione. Grazie ai successi

giamaicani alle Olimpiadi del 2008, eravamo considerati i favoriti nelle gare di velocità. Le aspettative erano altissime: i giamaicani pretendevano una conferma delle medaglie d'oro vinte a Pechino da me, Shelly-Ann Fraser (100 metri piani donne), Melaine Walker (400 metri ostacoli donne) e Veronica Campbell-Brown (200 metri piani donne), per non parlare della staffetta 46100 maschile.

Ma l'entusiasmo era generalizzato: tutti volevano sapere perché la nostra piccola isola dei Caraibi avesse prodotto tanti velocisti di prim'ordine. Sui giornali e in televisione circolavano parecchie teorie. Alcuni, come Pa', attribuivano il merito alle nostre *yam*, le patate dolci che fanno parte della dieta tradizionale giamaicana. Secondo altri era perché i giamaicani iniziavano sempre ad allenarsi su piste d'erba, come avevo fatto io ai tempi della scuola, e quel tipo di superficie migliorava la tecnica, per cui un atleta capace di correre veloce su un terreno erboso può correre veloce ovunque.

In un documentario televisivo, Michael Johnson diceva che il nostro successo, e quello di alcuni atleti americani, poteva dipendere dal fatto che discendiamo dagli schiavi venuti dall'Africa occidentale, che erano sottoposti a una severa selezione prima di essere trasportati in America e nei Caraibi: solo i più forti erano scelti per il viaggio, e tra questi solo i più resistenti arrivavano vivi in Giamaica, l'ultima tappa della tratta degli schiavi. Il viaggio era così faticoso che molti morivano sulle navi.

Johnson era convinto che il «gene degli schiavi» fosse stato trasmesso alle star dell'atletica come lui... e come me, Blake e gli altri, e credeva che questo ci desse un vantaggio fisico sui nostri rivali. Eravamo naturalmente più forti, sani e veloci. Ma io avevo un'altra teoria. Secondo me, se la Giamaica aveva prodotto così tanti sprinter di prim'ordine era solo per un motivo: i Champs.

Per i giamaicani, l'atletica è come il calcio per i brasiliani: una passione nazionale. Ovunque in Brasile i bambini giocano a pallone, in strada, sui prati, persino sulla spiaggia di Copacabana, dove ci sono campi di sabbia illuminati dai riflettori. È logico che in Brasile siano nati molti giocatori importanti come Neymar, Ronaldo e Ronaldinho. In Giamaica, invece, tutti i ragazzi si concentrano sull'atletica, e i Champs sono una tappa obbligata per qualsiasi giovane atleta ambizioso.

E poi ad avere successo nello sport non erano solo i ragazzi di Kingston e delle altre grandi città: partecipavano anche atleti delle zone rurali più isolate, come nel mio caso al meeting del 2001, e sentivo dire dal coach che agli ultimi eventi gli allenatori nazionali avevano avuto l'imbarazzo della scelta. Erano arrivati al National Stadium di Kingston e avevano scelto i talenti migliori come fossero cavalli da corsa purosangue.

«Oh, quel ragazzo sì che ha potenziale», dicevano di un campione dei 200 metri. Oppure: «Questo è già all'ultimo anno, non sarà mai più veloce di così».

Un ragazzino che era arrivato quarto nella sua gara poteva avere più talento del vincitore, benché fosse più piccolo, quindi l'allenatore l'avrebbe preso sotto la sua ala protettrice e avrebbe fatto di lui un futuro campione olimpico.

Sapevo da dove veniva la forza della Giamaica: se i ragazzi dei Champs avessero seguito la strada giusta, i trial delle Olimpiadi 2016 sarebbero stati molto più duri di

quelli che avevo superato io. Il fatto che Blake mi avesse battuto dimostrava già il livello agonistico della competizione. Ero convinto che la passione dei giamaicani per l'atletica avrebbe innalzato lo standard nazionale, perché alcuni di quei ragazzini erano davvero forti.

E avevano fiducia in loro stessi. Ricordo che, qualche mese prima dei giochi di Londra, un ragazzo venne in pista da noi. Correva i 200 metri ed era molto bravo, ma diceva un sacco di fesserie: era convinto di poter battere il mio record ai Champs. Lo guardai e schioccai la lingua.

«Ma dici sul serio? Prima va' ai Campionati del mondo juniores, batti quel record nei 200 e poi torna qui.»

Il ragazzino perse i Champs per un duecentesimo di secondo, e quando tornò in pista da noi una settimana dopo era imbarazzatissimo. Gli passai davanti insieme con Blake, parlando a voce alta per farmi sentire.

«Questi bambocci sono convinti di potermi battere, di poter stracciare i miei record... Ormai dovrebbero aver capito come stanno le cose.»

Il ragazzino tacque e scosse la testa. Il coach si rivolse verso di lui.

«Te l'avevo detto di non venire qui. Ora ti faranno a pezzi, perché sei stato strafottente.»

Volevo solo stuzzicarlo, ma cercavo anche di dargli una lezione, perché un atleta così giovane non può sfidare direttamente il numero uno. Prima deve fare la gavetta. Ma all'inizio i ragazzini non lo capiscono, mi guardano e pensano: «Batterò Usain Bolt». E non si rendono conto che prima devono battere Tyson, Asafa, Blake e Wallace Spearmon. Poi forse riusciranno a battere me.

A quei pivelli dicevo: «*Yo*, la fila è lunga. Prima vedete di battere loro. Non potete saltare direttamente in vetta e minacciare me».

I Champs sfornavano così tanti atleti che prima o poi era molto probabile che saltasse fuori un rivale alla mia altezza, ma ci sarebbero voluti anni. Londra 2012 era ancora il mio momento, ed era il momento della Giamaica.

* * *

Se c'era un rivale con cui non vedevo l'ora di scontrarmi alle batterie dei 100 metri, era Justin Gatlin. Nel 2006, il velocista americano era stato squalificato per quattro anni per un test antidoping che aveva evidenziato livelli di testosterone troppo alti, ma non era quello il motivo della mia irritazione:[21] volevo batterlo perché chiacchierava troppo prima delle gare, cercava di intimorire i rivali sui blocchi di partenza. Mi sembrava una cosa stupida.

Gliel'avevo visto fare quell'anno in una gara a Doha. Tutti sapevano che Gatlin non vedeva l'ora di tornare al top e che voleva fare buona impressione a tutti i costi, ma quel giorno Asafa era l'unico giamaicano a correre contro di lui, e la pressione era alta.

L’avevo anche avvisato: «*Yo*, Asafa, non puoi lasciarlo vincere. Non può tornare in pista dopo tutti questi anni di inattività e batterti».

Quando i due arrivarono alla linea di partenza, Gatlin fece come al suo solito. Prima delle gare dava un po’ di spettacolo, come l’altro suo collega americano, Maurice Greene, uno dei giganti della sua epoca. Maurice era stato campione olimpico dei 100 metri a Sydney 2000 e in passato aveva segnato il record del mondo con 9”79. Aveva una personalità forte, faceva smorfie e fissava minacciosamente i rivali nella *call room*: era un energumeno, perciò incuteva paura. Sapeva che così facendo il rivale non sarebbe riuscito a concentrarsi sulla gara e quindi gli avrebbe lasciato il vantaggio psicologico.

Da allora i tempi erano cambiati, e quando ero diventato professionista c’era già molto più rispetto tra gli atleti. A Gatlin, però, non piaceva fare il bravo, credeva di essere a un incontro di boxe e di potersi comportare come Maurice. A Doha, cominciò a squadrare Asafa, e Asafa si fece piccolo piccolo. Gatlin lo superò sul traguardo e a me girarono le scatole. Dopo la vittoria continuò a correre fingendo di sparare in aria. Ma lo spettacolo non finì lì: in conferenza stampa disse un mucchio di fesserie ai giornalisti.

«Uno è andato, me ne restano due.»

Parlava dei velocisti giamaicani. Io e Blake eravamo i suoi bersagli successivi.

«Oddio, è imbarazzante», pensai.

Mentre assistevo a quella scena in televisione, avevo voglia di strozzare Asafa: nessuno era contento del risultato. Io ero furioso, Blake era imbestialito, e il giorno dopo all’allenamento ci facemmo entrambi la stessa domanda: «Come ha potuto Asafa lasciar credere a quel tizio di essere così bravo?»

Ma poi Gatlin provò a fare lo stesso scherzetto anche con me, all’IAAF World Challenge di Zagabria. Penso che credesse di potermi spaventare come aveva spaventato Asafa: mentre facevamo stretching ai blocchi di partenza aveva sputato sulla mia corsia. La saliva gli era uscita di bocca quasi al rallentatore, atterrando sulla pista davanti a me. Non riuscivo a crederci: ero scoppiato a ridere. Era troppo buffo.

«Ma fai sul serio?» avevo pensato. «Pensi di farmi paura così? Sputandomi sulla corsia? Ma per favore!»

Non sono uno che si arrabbia facilmente, grazie all’educazione che ho ricevuto da Pa’. E d’altronde uno come Gatlin non ha speranze di farmi perdere la pazienza. Lui la mia calma non la scalfiva nemmeno: non lo vedevo come una minaccia, al massimo come un fastidio. Non è facile farmi arrabbiare, perché credo nelle buone maniere, e la mia serenità di fronte alla provocazione dovette irritare Gatlin, perché mi sputò addosso di nuovo.

Il secondo attacco servì solo ad aumentare la mia concentrazione. Feci due rapidi calcoli: «Allora, vediamo, lui quest’anno non ha mai corso in meno di 10”10, mentre io corro in 9”60. E crede di spaventarmi sputandomi sulla corsia? Wow, dev’essere il ragazzino più scemo del mondo».

In quel momento capii che non avrei perso. Le uniche domande che mi frullavano in testa erano: «Quanto correrò veloce? E con quale margine vincerò questa gara?»

La volta successiva che incrociai lo sguardo di Gatlin, la gara era già finita. Avevo tagliato il traguardo al primo posto e, voltandomi, avevo visto Gatlin cinque metri dietro di me. Non c'era altro da dire, gli sputi e le occhiatacce non servivano a niente. Gli avevo arroventato le chiappe, come Pa' con le sue sculacciate. Ma Gatlin non riusciva proprio a stare zitto: poco prima di Londra 2012 ricominciò a parlare coi giornalisti.

«È da un paio d'anni che va avanti il Bolt Show, ma ora la gente vuole facce nuove. Sono contento di potermene occupare io.»

Forse gli ero sembrato fuori forma, soprattutto dopo i trial giamaicani e Ostrava. Il problema è che Gatlin era competitivo quanto me. O almeno, così la pensava il coach. «Voi siete due che si fanno avanti quando arriva il Grande Momento», mi disse.

In ogni caso, per me Gatlin era una scocciatura di cui liberarmi prima delle Olimpiadi, e l'avrei battuto.

Il fatto di sentirmi forte nelle batterie mi rincuorò. Potevo sollecitare muscoli e tendini senza temere infortuni e correvo alla perfezione i primi sessanta metri, poi concludevo la gara senza problemi, sia nei 100 che nei 200 metri. E soprattutto avevo smesso di agitarmi per le partenze. Ero molto ottimista.

Anche Blake era fiducioso, forse troppo. Il primo giorno di batterie mi ero qualificato senza problemi nei 100 metri e, pochi minuti prima, anche Blake aveva vinto la sua gara. Entrando nello stadio mi accorsi che era circondato di giornalisti nella zona mista, dove si svolgono le interviste agli atleti. Stavano venendo a intervistare anche me, e tutt'intorno vidi spuntare microfoni e telecamere.

Mentre percorrevo la fila degli intervistatori, rivolgendo qualche parola a ognuno, iniziai a sentire cosa stava dicendo Blake, pochi metri davanti a me. Stava parlando troppo.

Mi schiaffarono un microfono sotto il naso. «Usain, Yohan ci ha appena detto che era nervoso prima delle batterie dei 100 metri», gridò un giornalista. «Ma è convinto che nei 200 andrà diversamente.»

Ah, davvero? Sembrava una sfida: stava dicendo che avrebbe vinto la finale dei 200. Ma non ci badai più di tanto. Immaginai che l'avessero frainteso, quindi non ci pensai più. Inoltre sapevo che era sicuro di sé e che, per via della giovane età, non sempre riusciva a esprimere correttamente a parole quella sicurezza. Poi però glielo sentii ripetere ad altri.

E qualcuno me lo disse chiaro e tondo: «Ha detto che i 200 metri non li vincerai tu, ma lui».

Sorrisi tra me. «Perché continuano tutti a fare così?» pensai. «Perché continuano a sottovalutarmi come se fossi un atleta qualsiasi, il signor nessuno? Io ho rispetto per il mio prossimo, ma evidentemente da queste parti sono l'unico. Prima Gatlin e ora Blake? Di male in peggio...»

Decisi di prendere posizione e di ribattere a tono. Un volontario olimpico dietro di me reggeva un microfono che sapevo essere collegato agli altoparlanti. Ce n'era sempre uno

in giro, durante gli incontri con la stampa: gli organizzatori li usavano per intervistare gli atleti e rivolgersi ai giornalisti. Approfittai dell'occasione e parlai nel microfono.

«*Yo*, Yohan Blake», esclamai. La mia voce rimbombò in tutta la zona mista.

Blake si voltò e io lo fissai negli occhi e risi. «Yohan Blake!» ripetei. «Tu *non* mi batterai nei 200 metri.»

Lo vidi fare un sorrisetto nervoso. Capiva che mi ero un po' risentito, nonostante i sorrisi. Non volevo litigare con lui, perché era un compagno di squadra e un ragazzo simpatico, quindi mantenni un tono cordiale. Non mi piaceva per niente l'idea di creare problemi con gli altri giamaicani, tanto più con lui, ma in quel momento ero molto determinato.

*Va bene, Blake, fa' un po' come ti pare. Tanto ti batto.*

# 15.
# Io sono leggenda

Ho imparato a leggere le emozioni in faccia a un mio rivale. È molto utile saperlo fare, come quando si gioca a poker. In un attimo vedo la paura, la preoccupazione, lo stress. Di solito si riconoscono dagli occhi, ma a volte capisco se è il caso di preoccuparmi dal modo in cui il mio rivale si aggira nella *call room* o da come si prepara ai blocchi di partenza.

Quando scesi in pista per la finale dei 100 metri, mi guardai rapidamente intorno. I lampi dei flash, l'entusiasmo che serpeggiava nello stadio in attesa dello sparo d'inizio: l'energia sembrava rimbalzare sulla pista come una pioggia di scintille. Sentivo i muscoli tendersi.

Guardai a sinistra e a destra. Tutti stavano facendo stretching ai blocchi di partenza – Gatlin, Tyson, Asafa e Blake – e capii chi era preoccupato e chi no. Tyson e Gatlin erano tranquilli, ma d'altronde sapevo che per Gatlin i nervi non erano mai stati un problema, e Tyson era in gran forma da mesi e doveva sentirsi sicuro di sé.

I giamaicani invece avevano l'aria insicura. Asafa sembrava un po' nervoso, come al solito. Ma anche Blake, e questo era davvero strano. La sicurezza dimostrata nelle interviste l'aveva abbandonato. Avevo intravisto quel cambio d'umore già qualche ora prima, mentre correvamo insieme sulla pista di riscaldamento. Lui stava seduto a rilassarsi, forse troppo. Non si stava preparando con l'intensità necessaria e io sapevo che, se un velocista smette di muoversi prima di una finale importante, rischia di farsi prendere dal nervosismo e le gambe possono iniziare a tremargli. Ragionare troppo sull'importanza di un premio e su come può andare la gara è un grave errore per qualsiasi atleta: è autolesionismo.

Non volevo che succedesse a Blake. Nonostante la nostra rivalità, eravamo amici e compagni di squadra: *Racers*, corridori. E poi, volevo batterlo quand'era in piena forma, perciò cercai di dargli un po' di carica.

«*Yo*, dovresti fare qualche sprint di riscaldamento», gli gridai mentre Eddie mi massaggiava.

Lui scrollò la testa. «Sono a posto così.»

Non ero convinto. «Sei sicuro?»

«Sì!»

«Okay, nessuno lo sa meglio di te. Se sei a posto, sei a posto.»

Capivo che non voleva più ascoltarmi. Forse stava pensando: «Perché vuole aiutarmi questo tizio?» Forse dubitava delle mie motivazioni. Ma avrebbe dovuto conoscermi meglio: ero sincero, volevo solo la cosa migliore per lui. Come avevo cercato di infondere energia in Asafa prima della finale di Pechino, ora stavo cercando di aiutare Blake.

Sapevo perché era nervoso: il palcoscenico delle Olimpiadi era gigantesco. Certo, vincere i Campionati del mondo era stato un gran successo, ma Londra era ancora più

importante, e quel pensiero poteva giocare brutti scherzi alla mente di un atleta. Lo dico sempre: «Sì, è facile competere con te stesso, ma quando sei ai blocchi di partenza coi velocisti migliori del mondo, le cose si complicano. Tutti i numeri uno sono schierati lì accanto a te, e basta un piccolo errore per veder sfumare la medaglia. Se non tieni la testa sulle spalle, torni a casa a mani vuote».

Mi pareva che Blake stesse giungendo alla stessa conclusione, ma se non voleva il mio aiuto, pazienza. Lasciai che ci arrivasse da solo.

Al di là dello stato mentale di ognuno, ero contento che gli atleti in gara fossero tutti forti. Sapevo che non poteva andare come nel 2008, quando i tifosi avevano insinuato che avevo vinto solo perché non c'era Tyson. Stavolta non ci sarebbe stato spazio per i «se» e per i «ma». Sulla pista c'erano i più forti del mondo. Mi battevo contro i migliori: un'occasione di spazzare via ogni dubbio sulle mie capacità e dimostrare che ero il numero uno dell'atletica mondiale.

Ma all'improvviso iniziai a preoccuparmi un po' anch'io. D'un tratto mi vennero in mentre tre stupide parole che pensavo di essermi lasciato alle spalle per sempre. Un pericoloso promemoria degli eventi passati.

«Niente falsa partenza... *Niente falsa partenza...*»

Assurdo: ero ancora stressato! Il ricordo di Daegu si era ripresentato nel momento peggiore possibile.

«Oddio, perché ci pensi proprio adesso? Smettila!»

Tornai a concentrarmi e ricordai le parole del coach.

«Sì, esatto, Bolt. Rilassati e basta.»

Poi sentii un'altra voce, ma stavolta non era nella mia testa: riecheggiava nello Stadio Olimpico.

«Ai vostri posti...»

Gli spettatori tacquero di colpo. Tra i sedili serpeggiò uno «*Ssshhhh!*», un sibilo che sferzò la pista come una folata di vento freddo. M'inginocchiai, mi feci il segno della croce e dissi una preghierina.

*Ti prego, dammi la forza di fare il mio dovere...*

Un altro comando dagli altoparlanti: «Pronti...»

*Niente falsa partenza...*

*Bang!*

Scattai appena dopo lo sparo, e mentre mi tiravo in piedi feci rapidamente il punto della situazione. Non avevo reagito troppo presto. *Bene, adesso è ora di andare...*

Capivo sempre subito se ero partito bene o no. Se la partenza era buona mi sentivo sospingere in avanti con un movimento armonico, i muscoli erano forti e l'energia mi scorreva nelle gambe. Scattavo dai blocchi come un razzo. Ma la partenza perfetta in gara era un evento raro, mi capitava forse una volta ogni due anni. Se partivo male, mi sentivo sempre zoppicante. *Debole.* Privo di energie.

Mentre scattavo in piedi sapevo già che la spinta non era stata buona, ma alzando gli occhi vidi che Gatlin aveva fatto una delle partenze migliori che avessi visto in vita mia.

Potente e pulita. Non capivo proprio come avesse fatto a scattare con tanta velocità. Lo vidi fare due passi prima ancora di farne uno io, e quando mi accorsi che accelerava in pista pensai di avere le allucinazioni.

*Ma che succede?*

La gara era iniziata. M'insultai.

«Bolt! Che schifo di partenza hai fatto? È stata orribile. Che ti prende?»

Gli altri erano già avanti a me, ma sapevo di dovermi concentrare sui miei passi e non su quelli della concorrenza. Nonostante la partenza disastrosa, l'oro era ancora in palio.

*Rilassati... Rilassati... Sta' calmo...*

Tornai a concentrarmi sulla tecnica: la fase di spinta era andata bene, e dopo un altro secondo mi voltai a guardare gli altri. Il gruppo si era consolidato: eravamo tutti alla stessa altezza sulla pista. Tutti uguali.

*Bene, siamo allineati e nessuno sta prendendo distacco. Ormai è fatta...*

Le mie gambe lunghe mi sospinsero davanti agli altri atleti, ero come un'auto sportiva che innesta una marcia più alta. Superai i sessanta metri, poi i sessantacinque. Stavo per toccare la velocità massima e tutti gli altri restavano indietro. La finale olimpica 2012, come tante altre, si stava dimostrando ancora una volta basata sulla semplice aritmetica: i migliori del mondo dovevano fare 45 passi, io soltanto 41.

Prima che iniziasse la gara, il mio unico obiettivo era diventare il numero uno. Non pensavo a segnare un buon tempo. Ma una volta capito che l'oro era già mio, ricordo di aver pensato: *Yo, ce l'hai fatta!* Che col senno di poi era la cosa peggiore che potesse succedere, perché mi permise di spegnere il motore. Mi rilassai, rallentai l'andatura. Poi mi si accese un allarme in testa.

*Porca miseria, il record del mondo! Bolt, il record del mondo!*

Accidenti! Avevo rallentato troppo presto e forse avevo già perso l'occasione di stabilire un nuovo primato. Mi avventai come una furia sul traguardo e mi tuffai sulla linea di arrivo, sperando di guadagnare qualche centesimo di secondo: ma mi piegai troppo presto e persi velocità. Era stato un momento di goffaggine, e capii subito di aver gettato al vento l'occasione.

Guardai il cronometro.

Usain Bolt: primo classificato.

9"63: i 100 metri più veloci della storia delle Olimpiadi.

Avevo mancato il record del mondo per un attimo di esitazione.

Il ritmo della corsa è una cosa strana. Per vincere i 100 metri bisogna correre per tutto il tempo, non si può rallentare a metà gara e tentare di accelerare alla fine. Altrimenti si perde tempo, perché si spezza il ritmo. Era stato proprio quello il mio errore: mi ero tuffato troppo presto sul traguardo. Se non avessi rallentato quando mancavano venti metri avrei potuto fare un tempo pazzesco, sui 9"52. Invece avevo commesso un errore di valutazione.

Dopo il traguardo, mentre percorrevo la curva, scoppiò il caos come al solito: foto, abbracci, una posa per i tifosi. Ma il coach non era contento. Quando uscii dalla pista

sentii che mi chiamava. Dopo i Campionati del mondo del 2009 avevo imparato a non chiedere la sua opinione quando vincevo una medaglia d'oro, ma era chiaro che stavolta mi aspettava una bella predica, che la volessi o no.

«Dilettante!» esclamò, venendo verso di me. Schioccava le labbra, scuoteva la testa.

«Eh?»

«Bolt, sei un dilettante», ripeté, come se non l'avessi sentito.

«Cosa? Ma che dice? Ho appena vinto l'oro!»

«Sì, ma ti sei giocato la possibilità del record del mondo per mezzo passo. Hai perso ancora più tempo tuffandoti sul traguardo da troppo lontano, hai perso il ritmo. Non è quello che mi aspetto da un professionista come te. Per questo ti dico: *è stato un tuffo da dilettanti.*»

Scossi la testa. «E va bene, coach, allora secondo lei quanto potevo andare veloce?»

«Il potenziale è un concetto astratto... si può solo tirare a indovinare. Direi che in questo momento sei capace di correre più veloce che mai. Quanto ai limiti, non spetta a me indovinarli. Preferisco non guardare oltre il qui e ora...»

«*Yo*, coach. Mi dica un numero!»

«Ormai dovresti correre in 9"52. Oggi eri abbastanza in forma per farli, ma hai perso troppo tempo. Se avessi fatto sul serio, avresti potuto toccare persino i 9"49.»

Fin da quando avevo iniziato a correre i 100 metri, e coi record del mondo nel 2008 e 2009, il coach non si era mai sbagliato sui miei tempi. Era arrivato molto vicino a indovinare la cifra esatta, basandosi sul mio stato di forma e di salute. Quella sua ultima previsione mi aveva lasciato di stucco.

* * *

I 200 metri erano la mia gara, e avrei difeso il titolo olimpico con tutte le mie forze. Soprattutto contro Blake.

Uscii da quella curva come un sasso lanciato da una fionda. Dopo ottanta metri raggiunsi la velocità massima e mi ritrovai in testa. Il cuore mi rintronava in petto: sentivo una scarica di adrenalina, quel bellissimo senso di libertà che mi assale quando corro bene. Era troppo divertente. Mentre entravo nel rettifilo mi voltai a guardare gli altri: erano rimasti tutti indietro, ma c'era un pericolo. Con la coda dell'occhio vidi che Blake era passato all'attacco e stava provando a prendermi. Quindi accelerai ancora.

Stavo aumentando il distacco, ma sapevo di non dover perdere la concentrazione. Non potevo rilassarmi. Intorno ai centottanta metri c'è sempre il rischio che la velocità diminuisca: è impossibile mantenere la velocità massima per l'intera distanza, e la fase finale è un momento pericoloso perché l'avversario può strapparti il primo posto proprio a ridosso del traguardo.

Ma non quella volta. Blake non riuscì a prendermi: quando mancavano settanta metri sapevo già di aver vinto un altro oro, dovevo solo continuare a correre diritto e mantenere un ritmo costante. Sugli ultimi dieci metri frenai e rallentai perché la gara era

già vinta e volevo lasciare il segno: mi voltai verso Blake, che era proprio dietro di me. Incrociai il suo sguardo e lentamente mi portai un dito sulle labbra.

*Ssshhhh!*

Era un messaggio: «*Yo*, non provare più a mancarmi di rispetto». E dalla sua espressione capii che il messaggio era arrivato.

Mi battei il petto e indicai gli spalti gridando: «Ce l'ho fatta!» Mi gettai a terra e feci cinque flessioni: una per ogni medaglia d'oro che avevo vinto alle Olimpiadi fino a quel momento. Avevo dimostrato che i 200 metri erano la mia gara, mia e di nessun altro.

Avevo dimostrato a tutti che ero ancora il numero uno, nonostante i dubbi e le chiacchiere seguite ai trial olimpici. Mentre facevo il giro di pista con una bandiera giamaicana sulle spalle, sentii una mano che mi agguantava. Era Blake, e qualsiasi cosa avessi detto, era tempo di dimenticare. Lo abbracciai, perché non gli serbavo rancore. Era finita.

In quel momento non ci dicemmo altro. Terminammo insieme il giro della vittoria: ero felice per lui, che aveva vinto la medaglia d'argento. Non c'era bisogno di rivangare la questione dei trial giamaicani. Non avevo bisogno di dire: «Ehi, hai sbagliato a mancarmi di rispetto pubblicamente». E questo perché: a) non volevo che perdesse la concentrazione per la finale della staffetta 46100, che si sarebbe tenuta di lì a poco, e b) non volevo che per il resto delle Olimpiadi serpeggiasse una vibrazione negativa nel villaggio.

Come Pa' mi aveva insegnato da bambino, quando distribuiva le sue sculacciate: «Devi essere sempre educato. E se gli animi si scaldano, tu lascia perdere: di solito vuol dire che non c'è altro di cui discutere». Non ce l'avevo più con nessuno. La vita era di nuovo una meraviglia.

* * *

Finalmente potevo definirmi una leggenda dello sport.

So che detto così sembra presuntuoso, ma era vero. Vincendo per la seconda volta l'oro olimpico nei 100 e nei 200 metri, avevo dimostrato di essere un vero fuoriclasse. Vincere tre medaglie d'oro a Pechino non era bastato a farmi diventare uno dei più grandi sportivi di sempre, ma ripetere l'impresa una seconda volta era un fatto di cui essere orgogliosi.

Adesso sì che ero un gradino più in alto di tanti altri atleti: dopo Londra, nessuno avrebbe più potuto mettere in dubbio il mio valore agonistico. Avevo ottenuto risultati eccezionali nell'atletica. Avevo dimostrato al mondo che ero il migliore nel mio campo e il più veloce sulla pista. E questo mi aveva permesso di restituire allo sport molto di ciò che mi aveva dato. Negli ultimi anni, ogni volta che partecipavo a un meeting i biglietti andavano esauriti, potevo riempire uno stadio da solo, e ai blocchi di partenza tutti gli sguardi erano puntati su di me. Se gareggiavo in Europa, non c'era un posto vuoto sugli spalti. Senza di me, invece, avanzava sempre qualche posto libero.

Lo stesso era accaduto a Londra. Appena messi in vendita, i biglietti per le finali dei 100 e dei 200 metri andarono esauriti in tempo record. Chi non riuscì a procurarseli rimase molto male nel non potermi vedere in carne e ossa. Nel 2008, tre miliardi di persone mi avevano visto battere il record dei 100 metri in televisione, e di nuovo nel 2012 miliardi di persone avevano assistito alle Olimpiadi. Quelle cifre significavano un mucchio di soldi per gli sponsor e i contratti commerciali. Avevo alzato l'asticella.

Dopo il giro d'onore in pista andai alla conferenza stampa e dissi le cose come stavano.

«Sono una leggenda vivente. Godetevi la mia gloria.»

Tutti risero. Nessuno mi contraddisse. E come avrebbero potuto? Era la verità.

* * *

Nessuno, tranne il coach.

Se era rimasto insoddisfatto dalle mie prestazioni nei 100 metri, fu ancor più rapido a farmi notare che la vittoria nei 200 mi era costata qualcosa. Tagliando il traguardo in quel modo, mettendo a tacere Blake, avevo di nuovo rinunciato alla possibilità di battere il record del mondo. Avevo rallentato invece di tuffarmi sulla linea di arrivo. In seguito il coach mi disse che, calcolando la velocità con la quale avevo corso, avrei potuto facilmente migliorare il mio tempo di 19"19.

«Dilettante», mi ripeté, di nuovo. «*Dilettante!*»

Me la presi meno della volta precedente, ormai sapeva come la pensavo. Il mondo era entusiasta dei miei successi e, come già era accaduto a Pechino, non riusciva a stufarsi di me. Quasi tutte le attenzioni erano positive, ma come sempre accade nell'atletica c'era anche qualche risvolto meno piacevole: tornò alla ribalta l'argomento doping.

Come nel 2008, i media iniziarono a far domande dopo il mio oro nei 100 metri, ma potevo capire che ci fossero dubbi sui miei risultati: dopotutto erano davvero incredibili, e ormai ero abituato alla diffidenza altrui. E comunque sapevo che le accuse erano false, quindi – come a Pechino – risposi senza problemi alle domande sulle droghe. Poi un giornalista mi chiese se sapevo chi era Carl Lewis.

Feci spallucce. Spiegai di aver sentito parlare di lui, che era un famoso ex atleta americano, ma che a parte quello non sapevo altro. Sembrerà strano, ma non conoscevo bene la storia dell'atletica, certo non quella degli anni Ottanta, quando correva Lewis.

Il giornalista mi disse che Lewis aveva parlato dei miei risultati.[22] La solita storia: diceva che gli atleti giamaicani erano controllati meno severamente che in altri paesi. Ma all'inizio non mi resi conto di quanto pesassero le parole di un uomo come Carl Lewis. Non sapevo bene chi fosse, non avevo presente la sua carriera. Il mio entusiasmo per l'atletica, i 100 e i 200 metri era nato più tardi, con Michael Johnson e Maurice Greene. Non ci pensai più finché il giorno dopo, al villaggio olimpico, qualcuno mi consigliò di cercare Carl Lewis su Google.

Così aprii il portatile e lessi la sua storia, scoprendo che aveva vinto nove medaglie d'oro alle Olimpiadi tra gli anni Ottanta e Novanta, comprese alcune nelle mie specialità, i 100 e i 200 metri. Allora sì che mi arrabbiai per le sciocchezze che aveva detto su di me e me la presi anche coi giornalisti che avevano riportato le sue parole: sapevano che mentiva. Avevo sperato che l'atletica, la WADA, la JADCO e la IAAF stessero cercando di emanciparsi da quelle polemiche.

Ecco i fatti: durante la stagione, la Commissione antidoping giamaicana, svolgeva controlli fino a cinque volte al giorno per quaranta settimane, più altri test senza preavviso per tutti gli atleti giamaicani. Nel 2003, il nostro Paese aveva sottoscritto la Dichiarazione di Copenaghen sulla lotta al doping sportivo, e noi atleti ci attenevamo alle regole fissate dall'Agenzia mondiale antidoping. La JAAA seguiva le stesse leggi di tutti gli altri.

Ci sottoponevamo tutti ai controlli, e se qualcuno barava veniva scoperto. Per me questo significava che le autorità facevano un buon lavoro e i pochi atleti che erano usciti dalla retta via pagavano con la squalifica. Tutti gli altri, noi che rispettavamo le regole e lavoravamo sodo, dovevamo sorbirci insinuazioni e pettegolezzi da parte di ex atleti che non avevano uno straccio di prova.

«Sta' un po' zitto, Carl Lewis», pensai.

Quando arrivai alla conferenza stampa dopo la finale dei 200 metri, mi sfogai.

«Sto per fare una dichiarazione controversa su Carl Lewis: non nutro alcun rispetto per lui. Le cose che dice sugli atleti sono davvero offensive. Penso che cerchi solo di attirare l'attenzione, perché nessuno parla più di lui... È stato molto triste per me l'altro giorno sapere che ha detto quelle cose.»

Ma non c'erano solo critiche: i tifosi nel villaggio olimpico mi riempivano di attenzioni positive, e questa volta le apprezzavo. Nel 2008 l'entusiasmo improvviso dopo le medaglie mi aveva spaventato, ma in quei quattro anni mi ero abituato a vedere gente che correva verso di me con macchine fotografiche e pezzi di carta da autografare.

E mi ero abituato anche al fatto che le Olimpiadi fossero un po' speciali, diverse dalle altre manifestazioni. Durante i Campionati del mondo, nessuno mi chiedeva foto o autografi nel villaggio, perché lì tutti praticavano l'atletica. Invece alle Olimpiadi c'erano tantissimi altri sport, con atleti che raramente diventavano famosi come i centometristi, per esempio quelli del judo o della scherma. Quando mi vedevano uscivano di testa.

Ricordo che, dopo la vittoria nei 100 metri, ero nella sala da pranzo del villaggio a rilassarmi con gli altri, quando vennero da noi tre ragazze della squadra svedese di pallamano. Non sapevo niente di quello sport, quindi non le riconobbi, ma loro si presentarono: Gabriella Kain, Isabelle Gullden e Jamina Roberts. Sembravano simpatiche. Forse troppo: avevano perso tutt'e cinque le partite del loro girone ed erano arrivate ultime in classifica.

Chiacchierammo per un po' in camera mia, ma nulla di più. Qualcuno pubblicò su Twitter un paio di foto che ci ritraevano insieme, e l'indomani i giornali ci andarono a

nozze. C’erano titoli ovunque. La gente prendeva sul serio la storia, insinuando che fosse successo qualcosa tra noi, ma era stato tutto molto innocente. Pensateci: se davvero avessimo combinato qualcosa, l’avremmo messo su Twitter? Non avrebbe avuto senso. Perché farlo sapere a tutti? Stavamo solo chiacchierando, erano ragazze divertenti. La mattina dopo dovevano partire presto, quindi non avevano voglia di andare a dormire. Però fu una bella serata. Accidenti, era stato tutto bellissimo: le gare, il pubblico, l’entusiasmo di Londra 2012. Cosa può esserci di meglio che confermarsi superstar dello sport mondiale?

# 16.
# Un razzo per la Russia... e oltre

L'adrenalina è sempre stata il mio carburante: ne vado pazzo. Ho sempre amato la velocità, e anche dopo l'incidente del 2009 mi piaceva correre in macchina. Tutti mi consigliavano di rallentare: non dovevo andare così veloce, dicevano. Ma ogni tanto mi veniva una voglia irrefrenabile e una voce nella testa mi diceva: «*Yo*, Usain, premi l'acceleratore». Mi venivano i brividi quando vedevo alzarsi l'indicatore del tachimetro.

In pista è lo stesso: correre mi dà una grande emozione. Quando la Giamaica vinse l'oro nella 46100 qualche giorno dopo la finale dei 200 metri a Londra 2012, con me, Nesta Carter, Michael Frater e Blake, mi ritrovai in mano un'altra tripletta di medaglie d'oro, oltre a un nuovo record del mondo. Avevamo migliorato il nostro tempo rispetto ai Campionati del mondo 2011, con 36"84, e nessuno parlava più della mia serata con le pallamaniste svedesi. Dopo tutti i pettegolezzi sulle notti brave e le feste interminabili nel villaggio olimpico, era il momento di godermi il giro della vittoria come una delle superstar dei giochi.

È sempre bello finire un campionato con una nota positiva. La corsa è uno sport individuale, ma io ho l'indole del giocatore di squadra: forse è per questo che da bambino amavo il cricket. In ogni meeting, uno dei miei momenti preferiti era sempre stato la staffetta: non c'è niente di meglio che divertirsi in compagnia. Le rivalità che ci dividevano in patria non contavano più, ci dimenticavamo dei club in cui correvamo, se eravamo Racers o MVP. L'importante era andare veloci e far mangiare la polvere a tutti gli altri.

Spesso prima delle gare scherzavamo con gli altri atleti, magari quelli di Trinidad e Tobago. Mi voltavo verso il rivale nella corsia accanto e gridavo: «*Yo*, pensi di potermi battere? Non ci contare!» Era divertimento puro, ma il nostro record nella staffetta a Londra fu anche il frutto di una forte determinazione. All'inizio delle Olimpiadi, uno dei coach giamaicani ci aveva detto: «Quest'anno dovete fare più pratica col passaggio del testimone». Quindi ci eravamo allenati molto, ripetendo il passaggio all'infinito. Penso che alla fine i risultati abbiano parlato per noi.

Dopo tutte le fatiche del 2012, volevo portare a casa un souvenir della mia ultima serata a Londra, qualcosa da conservare insieme con tutti gli ori. Uscendo dalla pista la sera della finale, rivolsi un cenno a uno dei commissari di gara.

«Ehi, vorrei portarmi a casa il testimone», gli dissi, sventolando il bastone in aria. «Posso?»

L'uomo mi guardò come se fossi scemo e corse verso di me. «No che non puoi. Ci serve.»

«Perché? Le Olimpiadi sono finite!»

«È la regola!»

Non capivo. «Quale regola? Non lo posso tenere? Stammi a sentire: niente più Olimpiadi fino a Rio 2016, niente più corse. Voglio tenermi questo testimone per

mostrarlo agli amici. Voglio un ricordo della mia vittoria a Londra 2012.»

Il tizio si arrabbiò e iniziò a minacciarmi. «Se non mi restituisci subito il testimone, ti squalificheranno!»

Scoppiai a ridere. «Va bene, non facciamo tanto chiasso...»

Mi arresi. Ma mentre stavo per riconsegnargli il mio cimelio, sentii una voce uscire dalla radio che il commissario portava alla cintura. Qualcuno gridava dall'altoparlante, e sembrava qualcuno di molto importante.

«Che stai facendo? Daglielo!» strillava.

All'improvviso il commissario parve imbarazzato e mi fece un cenno con la testa per dirmi che potevo tenermi il bastone. Accidenti, a volte le regole sono assurde.

Non so perché volessi tanto quel testimone. Le medaglie di solito non significano niente per me: i premi sono solo oggetti, mentre i risultati e i record sono marchiati a fuoco nei libri di storia. Niente può cancellarli. Nessuno dirà mai: «Londra 2012? Be', vediamo, non ricordo più chi ha vinto...»

È un bene che io provi tanta indifferenza verso i bottini di guerra, perché in tutta sincerità non so dove siano in questo momento le mie medaglie d'oro. L'ultima volta che ne ho sentito parlare erano conservate nel caveau di una banca da qualche parte, quasi sicuramente per il mio bene, visto che una volta a New York avevo perso tutt'e tre le medaglie di Berlino. Le avevo messe in una borsa nella mia stanza d'albergo, avevo sistemato la borsa in un armadio e dopo un paio di giorni c'era il caos più completo e l'armadio era zeppo di scarpe e vestiti da lavare. Così, al momento di partire, non trovavo più le medaglie ed eravamo andati tutti nel panico, finché le medaglie non erano cadute rumorosamente a terra dal mucchio di roba.

Ma che importa? Ogni volta che mi consegnano un trofeo lo do subito a Ricky o a NJ perché non voglio la responsabilità di dovermene prendere cura. Ho bisogno solo del ricordo dei miei successi, e quello non lo perderò tanto presto.

* * *

Il problema di aver vinto parecchio in passato è che la gente ci resta male quando non riesco a migliorare un record. Si aspettano che io batta me stesso in ogni meeting. All'inizio del 2013 ho partecipato a una gara su strada, sui 150 metri, su una pista costruita per l'occasione a Rio, sulla spiaggia di Copacabana. Le aspettative erano alte. Era venuta gente da tutta la città per assistere alla corsa, ma siccome non ho battuto il mio primato di 14"35 – stabilito a Manchester nel 2009 – mi è sembrato che fossero tutti delusi.

Sono abituato a questa reazione in Giamaica, dove si aspettano che io domini ogni gara, ma ora le stesse aspettative ci sono in tutto il mondo. Quando sono arrivato primo a Rio, avevo già capito che in certe gare basta vincere, e che sottopormi ad altre pressioni – a parte il desiderio di arrivare primo – non fa che stressarmi. Invece ero rilassato. La gente vuole vedermi correre sempre più forte perché ho fissato uno standard molto alto

per me stesso, ma io tutte le volte mi dico: «Vada come deve andare». Non voglio che gli altri mi mettano ansia, quindi cerco di restare concentrato in ogni meeting, perché so di cosa sono capace quando mi impegno davvero.

Nel 2013 mi sono accorto che era molto più difficile di prima trovare la motivazione per vincere, forse perché nella carriera ho ottenuto già moltissimo. Ho abbattuto tante barriere, e come nella stagione 2010 il desiderio di migliorarmi ulteriormente non c'era più, non dopo la gloria di Londra. Il problema però era che il 2013 sarebbe stata una grande annata: c'erano i Campionati del mondo, a Mosca, e io dovevo darmi da fare. Gli inizi sono stati difficili: gli allenamenti erano davvero faticosi, e quando Justin Gatlin mi ha battuto nei 100 metri a Roma, tutti hanno perso la testa. I tifosi temevano che non fossi abbastanza in forma per la Russia.

Ma io ero tranquillo. A fine luglio ho vinto i 100 metri agli Anniversary Games allo Stadio Olimpico di Londra e gli organizzatori mi hanno fatto fare una parata trionfale, un giro di pista a bordo di un veicolo strano: un incrocio tra un razzo e un caccia. Da lì dentro salutavo il pubblico e mi godevo l'atmosfera. Sapevo che avrei trovato le energie necessarie per vincere a Mosca.

Qualche settimana dopo, ai Campionati del mondo, tre dei grandi nomi erano fuori combattimento. Yohan Blake era assente per infortunio, ma c'era stato anche uno scandalo nel nostro sport: sia Asafa, che in ogni caso non si era qualificato, sia Tyson non avevano superato un controllo antidoping ed erano stati esclusi dalla competizione.[23] Sulla carta era un oro facile per me, ma io non davo niente per scontato. L'esperienza del 2011 mi bruciava ancora.

Ho superato senza problemi le batterie, ma la sera della finale si sono aperte le dighe del cielo: tuoni, fulmini e una pioggia scrosciante. Accidenti, eravamo fradici! Erano le condizioni più difficili che un atleta possa aspettarsi: l'acqua rimbalzava letteralmente sulla pista. In seguito Gatlin avrebbe detto che pensava che la gara sarebbe stata rimandata, perché la situazione era proprio brutta. Io invece ero sereno. Quando ci siamo scaldati ai blocchi di partenza e lo speaker ha chiamato i nostri nomi, ho mimato il gesto di aprire l'ombrello.

*Altro che sole liquido! Speriamo solo di arrivare in fondo.* Poi mi sono ricordato di una cosa che il coach mi aveva detto sulla pista qualche giorno prima.

«Gatlin partirà più veloce di te, ma ricorda: i tuoi primi passi sono rallentati dall'altezza, perché hai il baricentro più alto degli altri atleti. Alzarsi dai blocchi e mettersi a correre è molto più difficile per uno della tua statura, ma la tua tecnica e le tue capacità fisiche sono di gran lunga superiori a quelle di chiunque altro. Tornerai a essere campione.»

*Bang!* Sono uscito dai blocchi... lentamente, molto lentamente, ma per fortuna non avevo fatto una falsa partenza. Mi sono guardato intorno: il coach aveva ragione, Gatlin era partito meglio di me, ma non per questo ero rimasto indietro. Ero nel gruppo. Però sentivo la stanchezza.

*Accidenti, mi fa male tutto. Non ho più energia nelle gambe. Dov'è finita la mia forza?*

Poche ore prima avevo corso la semifinale e avevo esaurito le energie, ma nonostante la brutta partenza sono riuscito a rimontare, ho sorpassato Gatlin e mi sono portato comodamente al comando.

*Okay, non pensare al dolore. Arriva al traguardo e basta.*

Ogni passo faceva male.

*Dannazione, quant'è dura. In Giamaica non piove mai così...*

Le scarpe graffiavano la pista mentre correvo nella pioggia e nel vento. La vittoria non è stata difficile: ero di nuovo campione del mondo. Mentre festeggiavo coi tifosi giamaicani sotto gli spalti, un lampo ha illuminato il cielo colorandolo di viola e giallo. Era un segno. Il mio tempo di 9"77 era il migliore della stagione, nonostante quelle condizioni terribili, ed ero contento: ma in seguito alcuni sembravano delusi che non avessi fatto registrare il record del mondo. Roba da matti! Dopo le semifinali di quel giorno, avevo le gambe un po' tese e non potevo certo correre in 9"57, tantomeno con quel tempaccio. Comunque, sotto quella pioggia battente erano bastati 9 secondi e 77 centesimi per vincere un'altra medaglia importante. Dieci anni prima, sarebbe stato il tempo più veloce del pianeta.

È strano come la gente sembra dimenticarsi di questi dettagli quando parla delle mie prestazioni. Come dice il coach: è colpa mia, perché corro troppo veloce...

* * *

La cosa più spaventosa per me, dopo Mosca 2013, è stata pianificare la mia prossima mossa. Cosa posso fare adesso? Posso migliorarmi? Posso continuare a vincere? So di poter portare a termine un'altra stagione di successi, forse due, ma riuscirò ad arrivare alle prossime Olimpiadi di Rio? È il mio unico dubbio, perché è una grande sfida, forse la più grande della mia vita. Due o tre anni sono tanti, nell'atletica, perché può succedere di tutto. È spaventoso ed entusiasmante allo stesso tempo. Adoro gareggiare, la competizione è il mio pane quotidiano. Il solo pensiero di andare in Brasile mi dà un brivido di gioia.

Se c'è anche solo una possibilità di riuscirci, io mi impegnerò con tutto me stesso. Ho discusso col coach delle nostre possibilità, e abbiamo ragionato sulla situazione anche rispetto agli altri atleti. In Brasile avrò trent'anni. A quell'età alcuni atleti hanno corso in 9"80, 9"90. Se mi prendo cura del mio corpo e riesco a spingermi al limite, allora sono sicuro di poter arrivare a 9"60 nel 2016. La cosa importante per me è andare lì e competere ai massimi livelli. Almeno così potrò dire: «Ci ho provato, ho vinto un argento, un bronzo, qualsiasi cosa. Avevo una possibilità e l'ho sfruttata». Immaginate cosa succederebbe, però, se riuscissi a vincere l'oro. Pensate che razza di feste organizzerebbero a Rio!

Ho capito che dovrò impegnarmi molto per arrivare a quel risultato. Quando vedo i giovani esordienti intorno a me, capisco che i trial saranno difficili, molto più che nel 2012. Oggi in Giamaica ci sono ragazzini velocissimi, ma voglio davvero che diventino più forti possibile, perché voglio gareggiare contro i migliori, come sempre. Così, se qualcuno mi batte, almeno potrò dire di aver perso contro un gigante. Se qualcuno mi strappa il titolo, voglio che sia un atleta davvero bravo.

Per ora, voglio correre più veloce che posso ed essere il migliore al mondo. Quando mi ritirerò dall'atletica cambierò sport. Se nel 2016 non potrò competere coi migliori, allora voglio dedicarmi a un altro sport: probabilmente il calcio, perché mi riesce bene, e se mi impegno può riuscirmi ancora meglio. Potrei persino diventare talmente bravo da procurarmi un contratto da professionista. So che sembra assurdo, ma per come la vedo io gli allenatori devono pur scommettere su un giocatore, di tanto in tanto. E penso che io potrei dare un contributo importante a una squadra inglese.

Ho osservato alcune ali che giocano nella Premier League, e non sono granché: sono imprecisi nei passaggi. Io so ricevere i passaggi, correre per schivare i difensori e creare opportunità di gol. Non sto dicendo che sono il nuovo Cristiano Ronaldo, però sono veloce e ho una buona mira. Pensate dove potrei arrivare se mi allenassi parecchio.

L'idea di diventare allenatore di atletica m'ispira molto meno. Non sarei capace di allenare un altro atleta, soprattutto uno come me. Sarebbe l'inferno. Certo, potrei lavorare con un ragazzo come Blake, pieno di voglia di fare e con la testa sulle spalle. Ma preferisco di gran lunga ispirare i giovani da lontano. E per riuscirci, voglio correre veloce ancora per un altro paio d'anni. Voglio spingermi al limite. Se non riesco a migliorare il mio record sui 100 metri, vorrei poter correre in diciotto secondi e qualcosa nei 200, anche solo 18"99. Altro che Olimpiadi e medaglie, battere quel record sarebbe un successo ancora più grande. Mi piacerebbe sapere che la gente resta a bocca aperta davanti al televisore quando mi vede.

Per arrivare a quel risultato mi servirebbe una stagione perfetta, come quella che ho avuto nel 2008. Penso che l'anno prossimo potrebbe essere la mia occasione, anche se la finestra delle opportunità si fa sempre più piccola. Più invecchio, più la finestra si restringe e più diventa difficile raggiungere la forma perfetta in previsione di una gara importante. Ma a giudicare da ciò che sono stato capace di fare in passato, non penso che sia un obiettivo irrealistico nella prossima stagione o giù di lì. Seriamente, qualcuno si stupirebbe se ci riuscissi? Chi può impedirmi di correre più veloce? L'unica persona in grado di battermi nei prossimi due anni sono io, e io sono un fenomeno, un rivale da temere, una leggenda per la mia generazione.

Potete contarci: il mio tempo non è ancora finito.

## *Ringraziamenti*

Molte persone mi hanno aiutato a diventare l'uomo e l'atleta che sono, e non potrei iniziare da altri se non dai miei genitori e dalla mia famiglia. Sono tutto per me: non so spiegare quanto siano importanti. Mi hanno sostenuto in questo viaggio, dal primo meeting di atletica fino ai Campionati del mondo di Mosca 2013. Mi sono rimasti accanto in ogni passo lungo questa strada. Sono molto felice di averli resi fieri di me.

Il coach Glen Mills ha influenzato moltissimo la mia carriera: è come un secondo padre. Tutte le sue previsioni si sono avverate. Devo a lui i miei successi. Per quanto la strada sia stata piena di ostacoli – fisici come gli infortuni, o psicologici –, lui mi ha sempre portato ai blocchi di partenza con la forma fisica di un campione.

Ho avuto altri coach importanti: l'uomo che ha riconosciuto il mio talento alla scuola elementare, Mr Devere Nugent della Waldensia Primary School, e i miei allenatori della William Knibb, Pablo McNeil e Mr Barnett (ma non lo ringrazio per tutti quegli addominali!). Prima del coach Mills ci sono stati il coach Fitz Coleman, che mi ha aiutato a fare i primi passi da professionista, e poi gli insegnanti che (quando non me ne andavo a spasso) mi hanno incoraggiato a scuola, in particolare Miss Lorna Thorpe della William Knibb e la preside Margaret Lee.

In tutto questo tempo, c'è sempre stato NJ, il mio migliore amico: lo conosco da una vita ed è rimasto sempre al mio fianco, sostenendomi nei momenti più difficili. Siamo inseparabili. Oggi è il mio manager e mi protegge dal clamore del mondo.

Il mio amico Ricky Simms non è solo il mio agente: fa qualsiasi cosa per me. Non devo preoccuparmi di nulla, nel mio lavoro, grazie a Ricky. Tutto fila liscio quando c'è lui. Insieme abbiamo costruito un brand globale di cui vado molto fiero. Se NJ è il mio braccio destro, allora Ricky è il sinistro. Sua moglie Marion Steininger e il team di PACE Sports Management hanno un ruolo fondamentale nella gestione della mia vita quotidiana.

Sono debitore anche a tutte le persone che si occupano di coordinare il mio lavoro in Giamaica: Norman Peart, Gina Ford e la squadra legale, Foga Daley & Co. Senza dimenticare il mio massaggiatore, Everald «Eddie» Edwards, e l'uomo che mi aiuta a prevenire gli infortuni, il dottor Hans Müller-Wohlfahrt. Voglio ringraziare i miei sponsor e partner commerciali, a partire da quelli che mi hanno sostenuto quando non ero nessuno, come Puma (e Pascal Rolling, che ha riconosciuto il mio talento quando avevo quattordici anni), per finire con quelli più recenti che hanno potuto apprezzare i miei successi nelle Olimpiadi e altrove: siamo una grande famiglia. Grazie anche a HarperCollins per aver voluto pubblicare questo libro e a Matt Allen per avermi aiutato a raccontare la mia storia.

Infine desidero esprimere il mio affetto a tutte le persone che mi hanno incoraggiato lungo la strada: tifosi, giornalisti, organizzatori di eventi, tutti quelli che hanno svolto un ruolo nella mia carriera. Amo l'atletica leggera: se non fosse per lei, non starei scrivendo questo libro. Mi piace pensare che ogni mia vittoria sia anche una vittoria per lo sport.

*One love.*

USAIN
Mosca 2013

# *Appendice*

**2001**

**200m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 22.04 | | 1.0 | 2-17 | High School Championship | Kingston | 7 aprile |
| 21.96 | | –1.4 | 2h1-17 | CARIFTA Games | Bridgetown | 16 aprile |
| 21.81 | SB (853) | –1.7 | 2-17 | CARIFTA Games | Bridgetown | 16 aprile |

**400m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 48.28 | SB (949) | | 2-17 | CARIFTA Games | Bridgetown | 14 aprile |

**2002**

**200m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 21.25 | | 0.1 | 1h1-17 | CARIFTA Games | Nassau | 31 marzo |
| 21.12 | | –0.5 | 1-17 | CARIFTA Games | Nassau | 1º aprile |
| 21.61 | | –2.0 | 1-17 | High School Championship | Kingston | 20 aprile |
| 21.13 | | –0.7 | 1-19 | Campionati nazionali | Kingston | 22 giugno |
| 21.34 | | 0.3 | 1h2-17 | Campionati dell'America centrale e dei Caraibi | Bridgetown | 6 luglio |
| 20.61 | | –0.4 | 1-17 | Campionati dell'America centrale e dei Caraibi | Bridgetown | 7 luglio |
| 20.58 | WYB15 NR SB (60) | 1.4 | 1h4-19 | Campionati del mondo juniores | Kingston | 18 luglio |
| 20.85 | | –2.5 | 1s2-19 | Campionati del mondo juniores | Kingston | 19 luglio |
| 20.61 | | 0.9 | 1-19 | Campionati del mondo juniores | Kingston | 19 luglio |

**400m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 47.33 | | | 1-17 | CARIFTA Games | Nassau | 30 marzo |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 47.4h | | | 1-17 | High School Championship | Kingston | 20 aprile |
| 48.00 | | | 1h2-17 | Campionati dell'America centrale e dei Caraibi | Bridgetown | 5 luglio |
| 47.12 | SB (473) | | 1-17 | Campionati dell'America centrale e dei Caraibi | Bridgetown | 5 luglio |

**2003**
**200m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20.3h | | | 1 | | Montego Bay | 18 febbraio |
| 21.33 | | 2.2 | 1-19 | | Spanish Town | 1º marzo |
| 21.42 | | 4.2 | 1h1-19 | | Spanish Town | 1º marzo |
| 20.81 | | 1.3 | 1h6-18 | High School Championship | Kingston | 2 aprile |
| 21.28 | | 0.0 | 1s2-18 | High School Championship | Kingston | 5 aprile |
| 20.25 | | 1.9 | 1-18 | High School Championship | Kingston | 5 aprile |
| 21.02 | | 5.0 | 1h2-19 | CARIFTA Games | Port of Spain | 20 aprile |
| 20.43 | | –1.1 | 1-19 | CARIFTA Games | Port of Spain | 21 aprile |
| 21.1h | | | 1 | | Spanish Town | 14 giugno |
| 20.80 | | –1.8 | 1h2 | Campionati nazionali | Kingston | 21 giugno |
| 20.28 | | 0.2 | 1 | Campionati nazionali | Kingston | 21 giugno |
| 21.12 | | –0.4 | 1h1-17 | Campionati del mondo allievi | Sherbrooke | 12 luglio |
| 21.08 | | –3.2 | 1s3-17 | Campionati del mondo allievi | Sherbrooke | 13 luglio |
| 20.40 | | –1.1 | 1-17 | Campionati del mondo allievi | Sherbrooke | 13 luglio |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20.67 | | 0.0 | 1h1-19 | Pan American Junior Athletics Championships | Bridgetown | 20 luglio |
| 20.13 | WJR WYR WYB16 NR SB (9) | 0.0 | 1-19 | Pan American Junior Athletics Championships | Bridgetown | 20 luglio |

**400m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 47.82 | | | 2-19 | | Spanish Town | 1º marzo |
| 47.94 | | | 2s1-18 | High School Championship | Kingston | 4 aprile |
| 45.35 | SB (46) | | 1-18 | High School Championship | Kingston | 5 aprile |
| 48.64 | | | 2h1-19 | CARIFTA Games | Port of Spain | 19 aprile |
| 46.35 | | | 1-19 | CARIFTA Games | Port of Spain | 19 aprile |
| 48.36 | | | 2h2-17 | Campionati del mondo allievi | Sherbrooke | 10 luglio |
| DNS | | | s1-17 | Campionati del mondo allievi | Sherbrooke | 11 luglio |

**2004**

**200m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 21.28 | | 0.1 | 1h4-19 | | Spanish Town | 13 marzo |
| 20.78 | | 1.7 | 1-19 | | Spanish Town | 13 marzo |
| 19.93 | WJR SB (2) | 1.4 | 1-19 | CARIFTA Games | Hamilton | 11 aprile |
| 21.05 | | 0.0 | 5h4 | Giochi olimpici | Atene | 24 agosto |

**2005**

**200m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20.51 | | 1.4 | 1r1 | Seminole Invitational | Tallahassee, FL | 9 aprile |
| 20.14 | | 0.9 | 1 | | Kingston | 7 maggio |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20.31 | | – 0.6 | 1 | Reebok Grand Prix | New York | 11 giugno |
| 20.90 | | – 0.7 | 1h1 | Campionati nazionali | Kingston | 24 giugno |
| 20.91 | | – 1.6 | 1s1 | Campionati nazionali | Kingston | 26 giugno |
| 20.27 | | 0.5 | 1 | Campionati nazionali | Kingston | 26 giugno |
| 21.00 | | – 0.4 | 1h4 | Campionati dell'America centrale e dei Caraibi | Nassau | 10 luglio |
| 20.69 | | 0.3 | 2s1 | Campionati dell'America centrale e dei Caraibi | Nassau | 10 luglio |
| 20.03 | | 1.8 | 1 | Campionati dell'America centrale e dei Caraibi | Nassau | 11 luglio |
| 19.99 | SB (3) | 1.8 | 2 | Norwich Union Super Grand Prix | Londra | 22 luglio |
| 20.80 | | – 0.4 | 1h5 | Campionati del mondo | Helsinki | 9 agosto |
| 20.87 | | – 3.7 | 2q3 | Campionati del mondo | Helsinki | 10 agosto |
| 20.68 | | – 0.1 | 4s1 | Campionati del mondo | Helsinki | 10 agosto |
| 26.27 | | – 0.5 | 8 | Campionati del mondo | Helsinki | 11 agosto |

**2006**
**200m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20.08 | | 1.5 | 1 | Meeting du Conseil Général | Fort-de-France | 29 aprile |
| 20.10 | | 1.3 | 1 | | Kingston | 6 maggio |
| 20.28 | | 0.5 | 1 | Golden Spike | Ostrava | 30 maggio |
| 20.25 | | 0.4 | 2 | Reebok Grand Prix | New York | 3 giugno |
| 20.69 | | 1.9 | 1r1 | IslandG | New York | 11 giugno |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 19.88 | SB (4) | 0.4 | 3 | Athletissima | Losanna | 11 luglio |
| 20.29 | | 2.5 | 2r1 | Vardinoyiannia Track and Field Meeting | Rethymno | 21 luglio |
| 20.54 | | 0.2 | 4 | Norwich Union Super Grand Prix | Londra | 28 luglio |
| 20.51 | | –0.5 | 2-22 | Weltklasse | Zurigo | 18 agosto |
| 20.49 | | –0.2 | 1 | Zagreb Dinamo 2006 | Zagabria | 31 agosto |
| 20.10 | | –0.1 | 3 | World Athletics Final | Stoccarda | 10 settembre |
| 19.96 | | 0.1 | 2 | World Cup | Atene | 17 settembre |

**400m**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 48.5h | | | 1 | Kirkvine | 14 gennaio |
| 47.58 | SB (775) | | 3 | Kingston | 28 gennaio |

**2007**

**100m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10.03 | SB (12) | 0.7 | 1r1 | Vardinoyiannia Track and Field Meeting | Rethymno | 18 luglio |

**200m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 19.96 | | 1.0 | 1r2 | Hampton Games | Port of Spain | 27 maggio |
| 19.89 | | 1.3 | 2 | Reebok Grand Prix | New York | 2 giugno |
| 19.75 | AR SB (3) | 0.2 | 1 | Campionati nazionali | Kingston | 24 giugno |
| 20.50 | | –2.7 | 1h1 | Campionati nazionali | Kingston | 24 giugno |
| 20.11 | | 0.0 | 2 | Athletissima | Losanna | 10 luglio |
| 20.08 | | 1.2 | 2 | Norwich Union Super Grand Prix | Sheffield | 15 luglio |
| 20.06 | | –0.1 | 1 | Norwich Union Super Grand Prix | Londra | 3 agosto |
| 20.12 | | 0.0 | 2h4 | Campionati mondiali | Osaka | 28 agosto |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20.13 | | – 0.3 | 1q2 | Campionati mondiali | Osaka | 28 agosto |
| 20.03 | | – 0.4 | 1s1 | Campionati mondiali | Osaka | 29 agosto |
| 19.91 | | – 0.8 | 2 | Campionati mondiali | Osaka | 30 agosto |
| 20.19 | | 0.2 | 2 | Weltklasse | Zurigo | 7 settembre |
| 20.14 | | 0.7 | 3 | Memorial Van Damme | Bruxelles | 14 settembre |

**400m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 45.92 | | | 1r1 | Camperdown Classic | Kingston | 10 febbraio |
| 45.62 | | | 1rB | | Baie Mahault | 1 maggio |
| 45.28 | PB (33) | | 3r2 | | Kingston | 5 maggio |

**4×100**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 38.70 | 1 | Gibson Relays | Kingston | 24 febbraio |

*High Performance Team: Alanzo Barrett, Daniel Bailey, Xavier Brown, Usain Bolt*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 37.89AR | 2 | Campionati del mondo | Osaka | 1º settembre |

*Giamaica: Marvin Anderson, Usain Bolt, Nesta Carter, Asafa Powell*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 38.82 | 2 | Weltklasse | Zurigo | 7 settembre |

*Giamaica: Marvin Anderson, Dwight Thomas, Chris Williams, Usain Bolt*

**2008**

**100m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10.03 | | 1.8 | 1r1 | G.C. Foster Classics | Spanish Town | 8 marzo |
| 9.76 | | 1.8 | 1r2 | Jamaica Invitational | Kingston | 3 maggio |
| 9.92 | | 0.6 | 1r2 | Hampton Games | Port of Spain | 17 maggio |
| 9.72 | RM | 1.7 | 1 | Reebok Grand Prix | New York | 31 maggio |
| 10.19 | | 1.0 | 1h1 | Campionati nazionali | Kingston | 27 giugno |
| 10.40 | | – 2.0 | 1s2 | Campionati nazionali | Kingston | 28 giugno |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9.85 | | –0.1 | 1 | Campionati nazionali | Kingston | 28 giugno |
| 9.89 | | 0.4 | 2 | DN Galan | Stoccolma | 22 luglio |
| 10.20 | | –0.2 | 1h1 | Giochi olimpici | Pechino | 15 agosto |
| 9.92 | | 0.1 | 1q4 | Giochi olimpici | Pechino | 15 agosto |
| 9.85 | | –0.1 | 1s1 | Giochi olimpici | Pechino | 16 agosto |
| 9.69 | RM SB (1) | 0.0 | 1 | Giochi olimpici | Pechino | 16 agosto |
| 9.83 | | –0.5 | 1 | Weltklasse | Zurigo | 29 agosto |
| 9.77 | | –1.3 | 1 | Memorial Van Damme | Bruxelles | 5 settembre |

**200m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 19.83 | | 0.3 | 1 | Golden Spike | Ostrava | 12 giugno |
| 20.66 | | –1.6 | 1h1 | Campionati nazionali | Kingston | 29 giugno |
| 19.97 | | 1.7 | 1 | Campionati nazionali | Kingston | 29 giugno |
| 19.67 | AR | –0.5 | 1 | Grand Prix Tsiklitiria | Atene | 13 luglio |
| 19.76 | | –0.4 | 1 | Aviva London Grand Prix | Londra | 26 luglio |
| 20.29 | | 0.1 | 1q1 | Giochi olimpici | Pechino | 18 agosto |
| 20.64 | | –0.1 | 2h5 | Giochi olimpici | Pechino | 18 agosto |
| 20.09 | | 0.1 | 1s2 | Giochi olimpici | Pechino | 19 agosto |
| 19.30 | RM SB (1) | –0.9 | 1 | Giochi olimpici | Pechino | 20 agosto |
| 19.63 | | –0.9 | 1 | Athletissima | Losanna | 2 settembre |

**400m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 46.94 | SB (420) | | 1r10 | Queen’s Grace Jackson Invitational | Kingston | 26 gennaio |

**4×100**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 37.10 | RM | | 1 | Giochi olimpici | Pechino | 22 agosto |

*Giamaica: Nesta Carter, Michael Frater, Usain Bolt, Asafa Powell*

**2009**

**100m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9.93 | | 2.3 | 1r1 | G.C. Foster Classics | Spanish Town | 14 marzo |
| 9.91+ | | 0.1 | 1 | Great CityGames | Manchester | 17 maggio |
| 10.00 | | –0.9 | 1 | Festival of Excellence | Toronto | 11 giugno |
| 9.77 | | 2.1 | 1 | Golden Spike | Ostrava | 17 giugno |
| 10.14 | | –1.6 | 1h1 | Campionati nazionali | Kingston | 26 giugno |
| 10.11 | | –0.6 | 1s1 | Campionati nazionali | Kingston | 27 giugno |
| 9.86 | | –0.2 | 1 | Campionati nazionali | Kingston | 27 giugno |
| 9.79 | | –0.2 | 1 | Meeting Areva | Saint-Denis | 17 luglio |
| 10.31 | | –2.9 | 2h2 | Aviva London Grand Prix | Londra | 24 luglio |
| 9.91 | | –1.7 | 1 | Aviva London Grand Prix | Londra | 24 luglio |
| 10.20 | | –0.5 | 1h9 | Campionati mondiali | Berlino | 15 agosto |
| 10.03 | | 0.1 | 2q5 | Campionati mondiali | Berlino | 15 agosto |
| 9.89 | | 0.2 | 1s1 | Campionati mondiali | Berlino | 16 agosto |
| 9.58 | RM PB (1) | 0.9 | 1 | Campionati mondiali | Berlino | 16 agosto |
| 9.81 | | 0.0 | 1 | Weltklasse | Zurigo | 28 agosto |

**150m piani in rettilineo**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 14.35 | RM PB (1) | 1.1 | 1 | Great CityGames | Manchester | 17 maggio |

**200m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20.75 | | –3.6 | 1h1 | Campionati nazionali | Kingston | 28 giugno |
| 20.25 | | –2.4 | 1 | Campionati nazionali | Kingston | 28 giugno |
| 19.59 | | –0.9 | 1 | Athletissima | Losanna | 7 luglio |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20.70 | | –0.2 | 1h5 | Campionati mondiali | Berlino | 18 agosto |
| 20.41 | | 0.0 | 1q1 | Campionati mondiali | Berlino | 18 agosto |
| 20.08 | | 0.0 | 1s1 | Campionati mondiali | Berlino | 19 agosto |
| 19.19 | RM PB (1) | –0.3 | 1 | Campionati mondiali | Berlino | 20 agosto |
| 19.57 | | 0.0 | 1 | Memorial Van Damme | Bruxelles | 4 settembre |
| 19.68 | | –0.3 | 1 | World Athletics Final | Tessalonica | 13 settembre |

**400m**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 46.35 | | 1 | Camperdown Classic | Kingston | 14 febbraio |
| 45.54 | SB (40) | 1r4 | UWI Invitational | Kingston | 21 febbraio |

**4×100**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 38.10 | 1 | Gibson Relays | Kingston | 28 febbraio |

*Racers Lions Track Club: Kenroy Anderson, Yohan Blake, Xavier Brown, Usain Bolt*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 37.46 | 1 | Aviva London Grand Prix | Londra | 25 luglio |

*Racers Lions Track Club: Daniel Bailey, Yohan Blake, Mario Forsythe, Usain Bolt*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 37.31 | 1 | Campionati mondiali | Berlino | 22 agosto |

*Giamaica: Steve Mullings, Michael Frater, Usain Bolt, Asafa Powell*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 37.70 | 1 | Weltklasse | Zurigo | 28 agosto |

*Giamaica: Lerone Clarke, Michael Frater, Steve Mullings, Usain Bolt*

**4×400**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3:04.27 | 1 | Gibson Relays | Kingston | 28 febbraio |

*Racers Lions Track Club: Jermaine Gonzales, Ricardo Chambers, Usain Bolt, Annsert Whyte*

**2010**

**100m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9.86 | | 0.1 | 1 | Colorful Meeting | Daegu | 19 maggio |
| 9.82 | SB (4) | 0.5 | 1 | Athletissima | Losanna | 8 luglio |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9.84 | | –0.3 | 1 | Meeting Areva | Saint-Denis | 16 luglio |
| 9.97 | | 0.0 | 2 | DN Galan | Stoccolma | 6 agosto |
| 10.10 | | –0.7 | 1h1 | DN Galan | Stoccolma | 6 agosto |

**200m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 19.56 | SB (1) | –0.8 | 1 | | Kingston | 1º maggio |
| 19.76 | | –0.8 | 1 | Diamond League | Shanghai | 23 maggio |

**300m**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 30.97 | AR PB (1) | 1 | Golden Spike | Ostrava | 27 maggio |

**400m**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 45.87 | SB (96) | 1r4 | Camperdown Classic | Kingston | 13 febbraio |

**4×100**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 38.08 | 1 | Gibson Relays | Kingston | 27 febbraio |

*Racers Lion Track Club: Kenroy Anderson, Yohan Blake, Marvin Anderson, Usain Bolt*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 37.90 | 1 | Penn Relays | Philadelphia, PA | 24 aprile |

*Giamaica: Mario Forsythe, Yohan Blake, Marvin Anderson, Usain Bolt*

**4×400**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3:05.77 | 2 | Gibson Relays | Kingston | 27 febbraio |

*Racers Lion Track Club*

**2011**

**100y**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 9.14+ | PB (1) | 1 | Golden Spike | Ostrava | 31 maggio |

**100m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9.91 | | 0.6 | 1 | Golden Gala | Roma | 26 maggio |
| 9.91 | | –0.2 | 1 | Golden Spike | Ostrava | 31 maggio |
| 9.88 | | 1.0 | 1 | Herculis | Monaco | 22 luglio |
| 10.10 | | –0.7 | 1h6 | Campionati mondiali | Daegu | 27 agosto |
| 10.05 | | –1.0 | 1s2 | Campionati mondiali | Daegu | 28 agosto |
| DQ | | –1.4 | | Campionati mondiali | Daegu | 28 agosto |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9.85 | | 0.1 | 1 | Hanžeković Memorial | Zagabria | 13 settembre |
| 9.76 | SB (1) | 1.3 | 1 | Memorial Van Damme | Bruxelles | 16 settembre |

**200m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 19.86 | | 0.7 | 1 | Bislett Games | Oslo | 9 giugno |
| 20.03 | | –0.6 | 1 | Meeting Areva | Saint-Denis | 8 luglio |
| 20.03 | | –1.2 | 1 | DN Galan | Stoccolma | 29 luglio |
| 20.30 | | –0.3 | 1h2 | Campionati mondiali | Daegu | 2 settembre |
| 20.31 | | –1.0 | 1s2 | Campionati mondiali | Daegu | 2 settembre |
| 19.40 | SB (2) | 0.8 | 1 | Campionati mondiali | Daegu | 3 settembre |

**4×100**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 37.04 | WR | 1 | Campionati mondiali | Daegu | 4 settembre |

*Giamaica: Nesta Carter, Michael Frater, Yohan Blake, Usain Bolt*

**2012**

**100y**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9.29+ | SB (1) | –0.8 | 1 | Golden Spike | Ostrava | 25 maggio |

**100m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9.82 | | 1.8 | 1 | Jamaica Invitational | Kingston | 5 maggio |
| 10.04 | | –0.8 | 1 | Golden Spike | Ostrava | 25 maggio |
| 9.76 | | –0.1 | 1 | Golden Gala | Roma | 31 maggio |
| 9.79 | | 0.6 | 1 | Bislett Games | Oslo | 7 giugno |
| 10.06 | | 0.2 | 1h1 | Campionati nazionali | Kingston | 28 giugno |
| 10.01 | | 1.0 | 1s2 | Campionati nazionali | Kingston | 29 giugno |
| 9.86 | | 1.1 | 2 | Campionati nazionali | Kingston | 29 giugno |
| 10.09 | | 0.4 | 1h4 | Giochi olimpici | Londra | 4 agosto |
| 9.87 | | 1.0 | 1s2 | Giochi olimpici | Londra | 5 agosto |
| 9.63 | SB (1) | 1.5 | 1 | Giochi olimpici | Londra | 5 agosto |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9.86 | | 0.3 | 1 | Memorial Van Damme | Bruxelles | 7 settembre |

**200m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 21.21 | | –2.2 | 1h1 | Campionati nazionali | Kingston | 30 giugno |
| 20.26 | | 1.3 | 1s3 | Campionati nazionali | Kingston | 30 giugno |
| 19.83 | | –0.5 | 2 | Campionati nazionali | Kingston | 1 luglio |
| 20.39 | | 0.9 | 1h1 | Giochi olimpici | Londra | 7 agosto |
| 20.18 | | –0.6 | 1s2 | Giochi olimpici | Londra | 8 agosto |
| 19.32 | SB (1) | 0.4 | 1 | Giochi olimpici | Londra | 9 agosto |
| 19.58 | | 1.4 | 1 | Athletissima | Losanna | 23 agosto |
| 19.66 | | 0.0 | 1 | Weltklasse | Zurigo | 30 agosto |

**4×100**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 37.82 | | 1 | G.C. Foster Classics | Kingston | 14 aprile |

*Racers Track Club: Mario Forsythe, Yohan Blake, Kimmari Roach, Usain Bolt*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 36.84 | RM | 1 | Giochi olimpici | Londra | 11 agosto |

*Jamaica: Nesta Carter, Michael Frater, Yohan Blake, Usain Bolt*

**2013**

**100m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10.09 | | 0.3 | 1 | Cayman Invitational | Georgetown | 8 maggio |
| 9.95 | SB (3) | 0.8 | 2 | Golden Gala | Roma | 6 giugno |

**150m piani in rettilineo**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 14.42 | SB (1) | 1.4 | 1 | Río de Janeiro | 31 marzo |

**200m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 19.79 | SB (1) | 1.7 | 1 | Bislett Games | Oslo | 13 giugno |

**400m**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 46.74 | | | 1rC | Camperdown Classic | Kingston | 9 febbraio |
| 46.44 | SB (176) | | 2 | UWI Invitational | Mona | 23 maro |

**4×400**

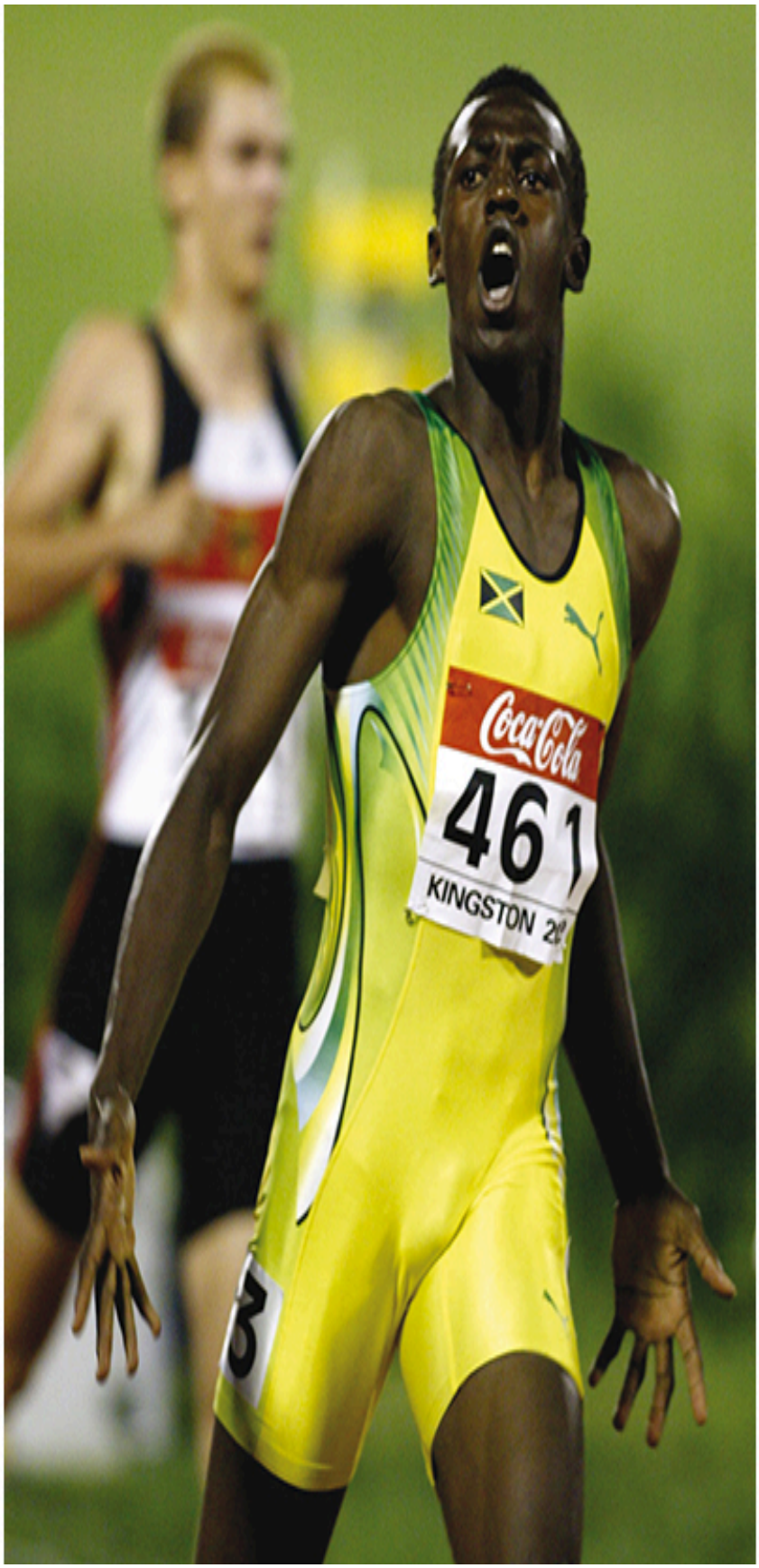
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3:06.9h | 1h1 | Gibson Relays | Kingston | 23 febbraio |

*Racers Lions Track Club: Dwight Mullings, Darrion Bent, Usain Bolt, Demar Murray*

# Inserto fotografico

1. Un momento di calma. Io e mia sorella Christine con la divisa scolastica della Waldensia. La mamma era riuscita a farmi star fermo per cinque secondi!

2. La casa in cui sono cresciuto, a Coxeath. Tanti bei ricordi di famiglia. Copyright © Mark Guthrie.


Coca-Cola
461
KINGSTON 20

3. Il momento in cui il mondo ha scoperto che ero il Fulmine: *Lightning Bolt*. Vincendo i 200 metri ai Mondiali juniores di Kingston, a quindici anni, sono diventato un fenomeno dell’atletica.

4. Nel 2004 ho stabilito il primato mondiale juniores sui 200 metri ai CARIFTA Games con un tempo di 19”93. È rimasto il miglior tempo della stagione fino alle Olimpiadi di

Atene, qualche mese dopo.

5. Nel 2002 ho vinto l’IAAF Rising Star Award. A quel punto mia madre aveva in casa così tanti trofei che non sapeva più dove metterli. Copyright © Getty Images.

PUMA

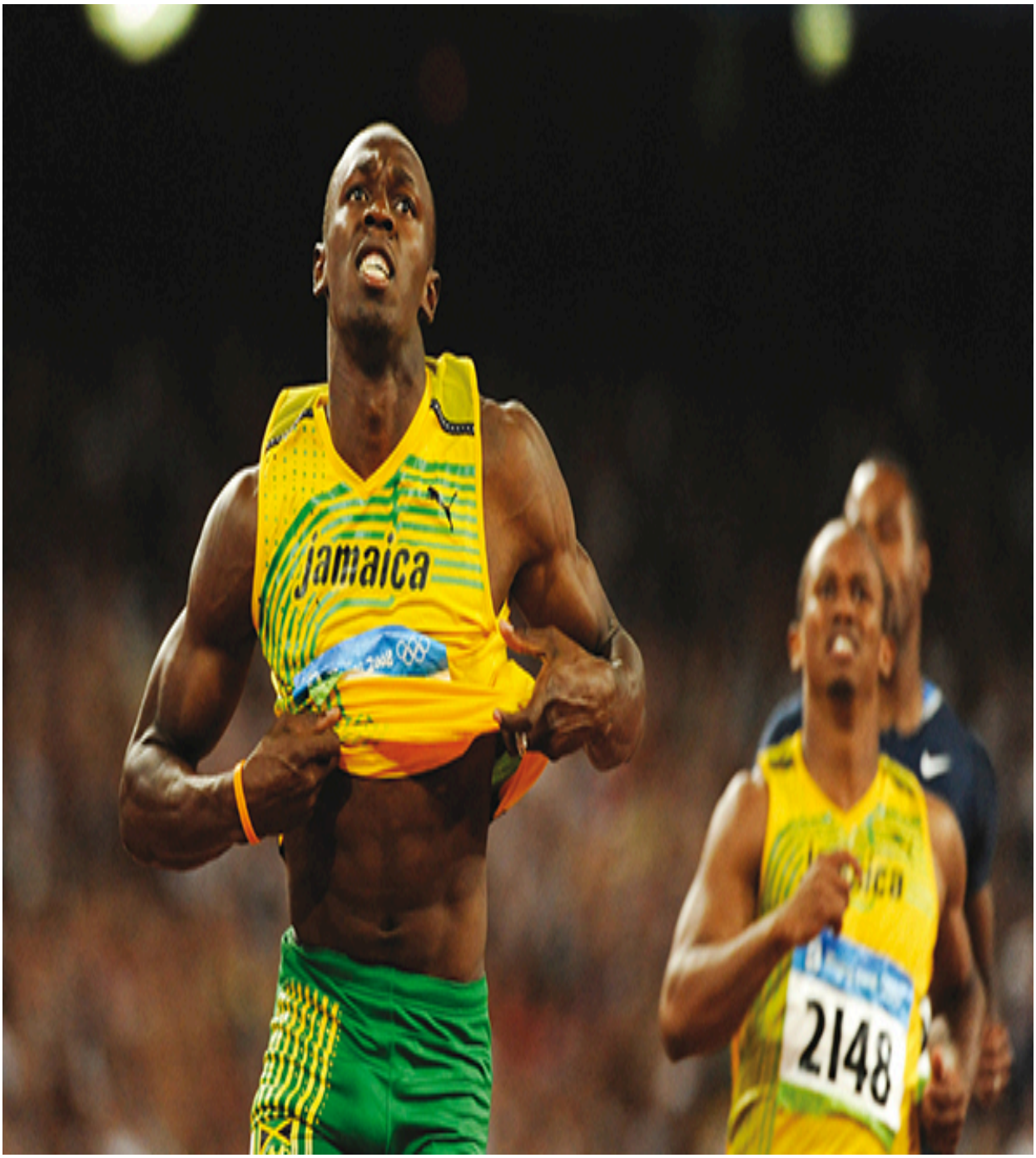
6. Con il coach Glen Mills, il mio guru: l'uomo che definisco il mio secondo padre. È stato lui a fare di me una leggenda dello sport. Copyright © Getty Images.

7. Quanti ricordi: correvo spesso i 400 al National Stadium di Kingston. C'è chi mi definisce un quattrocentometrista che corre anche le distanze più brevi.

8. Qui si lavora sul serio. Eccomi in allenamento sulla pista «Usain Bolt/UWI», all’Università delle Indie Occidentali di Kingston.

jamaica
2163
USA
3215
jamaica

9. Ecco cos’è la gioia pura: il mio primo oro nei 100 metri alle Olimpiadi del 2008 a Pechino. Copyright © MCT tramite Getty Images.




10. Dopo aver vinto l’oro nei 100 metri a Pechino, sono uscito di testa. Ero così entusiasta che volevo strapparmi la canottiera. Vincere un oro olimpico era un sogno. Copyright © MCT tramite Getty Images.

11. *To Di World*: l'ho fatta per la prima volta a Pechino ed è diventata la mia posa tipica. In tutto il mondo mi chiedono di farla. Copyright © AFP / Getty Images.

12. La squadra giamaicana che ha fatto registrare il primato mondiale nella staffetta 4x100 (da sinistra a destra): Asafa Powell, Michael Frater, Nesta Carter e io. Battere i record del mondo è la ciliegina sulla torta, ma la medaglia d'oro è la torta. Copyright © AFP / Getty Images.

13. Un momento di relax con NJ e Ricky. Anche durante il lavoro non smettiamo mai di ridere.

14. Da ragazzo giocavo bene a cricket. Se non mi fossi specializzato nell'atletica, probabilmente mi sarei dedicato a questo sport. Copyright © AFP / Getty Images.

15. Prima e dopo ogni allenamento e gara il mio massaggiatore, Eddie, si assicura che il mio corpo non rischi un infortunio.

16. A Parigi, in ghingheri, a fare la bella vita.

17. Ho vinto per tre volte il premio Laureus World Sportsman of the Year: un grande onore.

18. Nella mia casa di Kingston con la famiglia Bolt (da sinistra a destra): Pa' (Wellesley); mia sorella Christine; mio fratello Sadiki; la mamma (Jennifer). La mia

famiglia mi ha aiutato a diventare l’uomo che sono oggi. Copyright © Mark Guthrie.

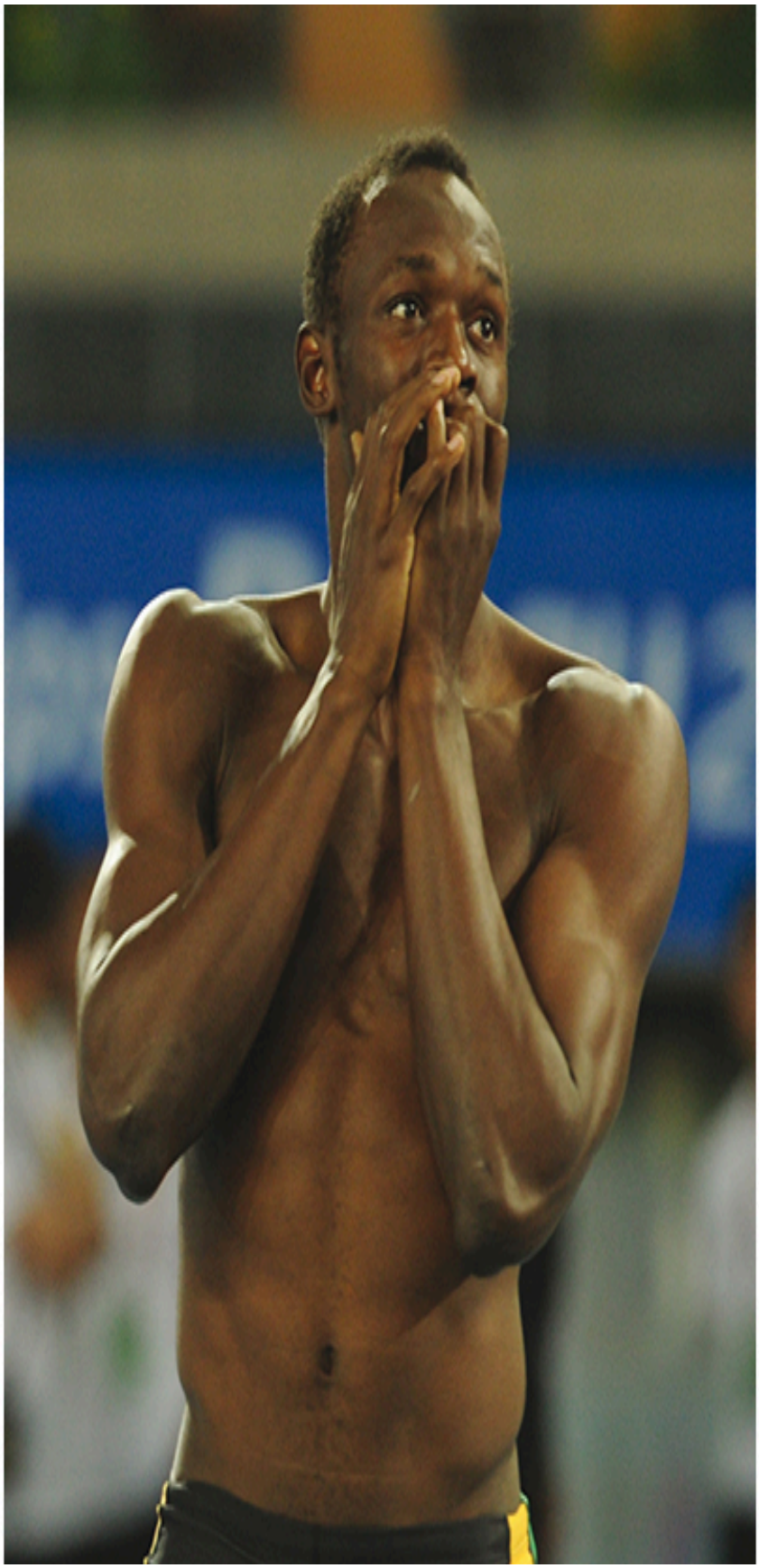
19. Per le strade di Kingston. Ho amato da subito il senso di libertà che sa dare la metropoli, quando mi sono trasferito lì nel 2003. Copyright © Mark Guthrie.

Black
Green
Gold

20. Zia Lily e lo yam, la famosa patata dolce di Trelawny. Molti pensano che questo tubero sia uno dei motivi del successo della Giamaica nell'atletica negli ultimi anni. Copyright © Mark Guthrie.

21. Il momento più brutto della mia carriera: la partenza falsa alla finale dei 100 metri durante i Mondiali 2011 a Daegu è stata uno shock per me. Ho sentito una voce che mi

sussurrava nella testa: «Vai!» e sono partito troppo presto... Copyright © AFP / Getty Images.



22. ... La cosa peggiore è che avrei vinto la gara senza problemi. Questa foto testimonia lo shock e il dolore di un momento che non avrei mai pensato di vivere. Copyright © AFP / Getty Images.

23. Mi sono riscattato dalla delusione dei 100 vincendo la finale dei 200 a Daegu qualche giorno dopo. Non si può fermare un campione! Copyright © Sports Illustrated / Getty Images.

24. Sventolo la bandiera giamaicana a Londra durante la cerimonia di apertura delle Olimpiadi 2012. A Londra c'era grande entusiasmo, tutta la città era impazzita per i Giochi. Non vedevo l'ora di dimostrare al mondo che ero una leggenda vivente. Copyright © Sports Illustrated / Getty Images.

JAMAICA
BOLT
USA
GATLIN

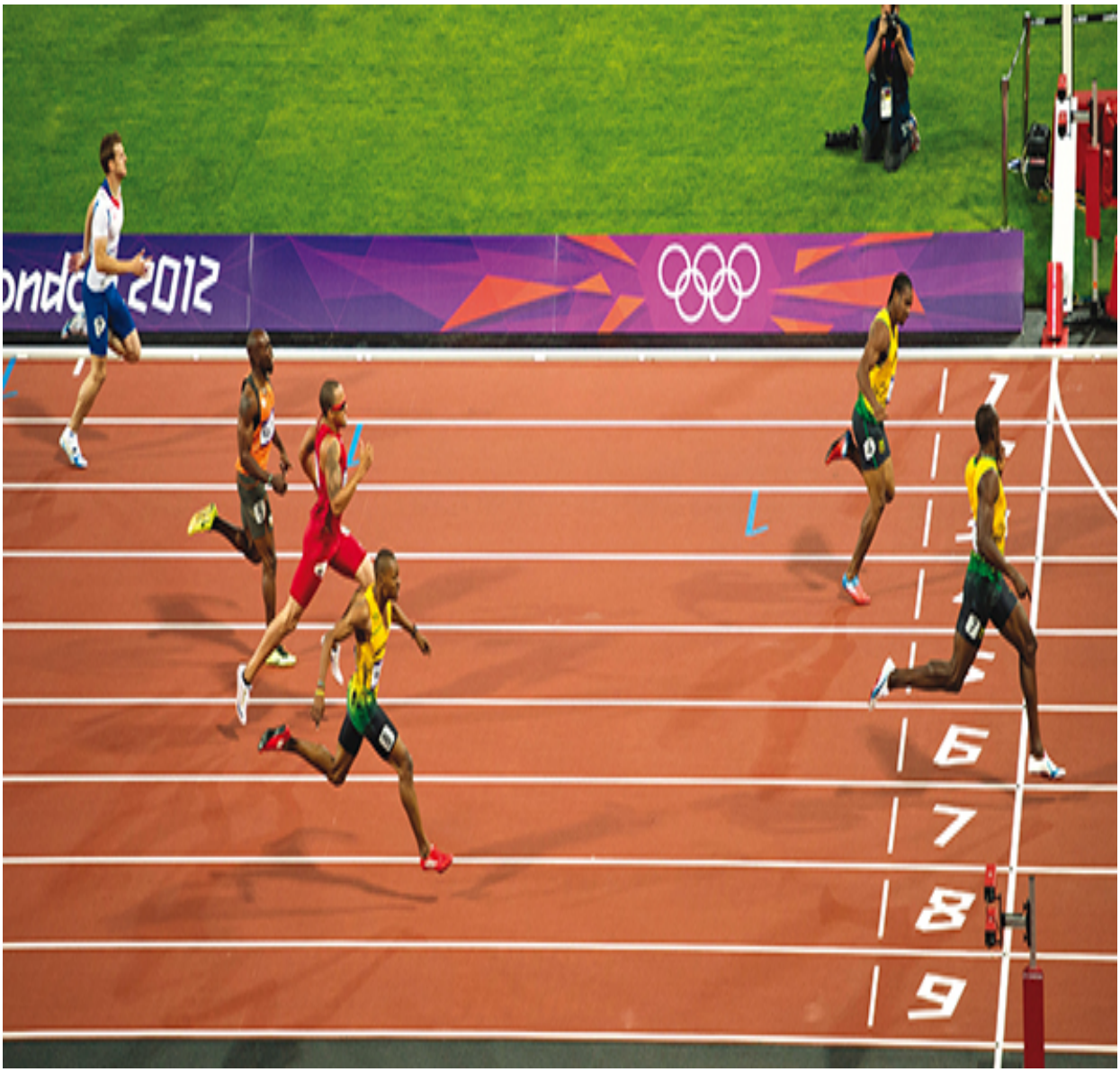
25. La vittoria della medaglia d’oro nei 100 metri a Londra 2012 ha zittito i miei critici e ha confermato che sono un gigante dello sport. Copyright © Popperfoto / Getty Images.

BOLT

26. Un’altra medaglia d’oro alle Olimpiadi, un altro Lightning Bolt dedicato a tutto il mondo. Copyright © MCT tramite Getty Images.

27. In ogni gara mi nutro delle energie emanate dal pubblico. L’esultanza degli spettatori mi dà la carica. Quando mi sento pronto e impaziente di correre, nessuno può battermi. Copyright © Sports Illustrated / Getty Images.

28. Rappresentare la Giamaica è importante per me, ma il mio motto è: «Corri prima per te stesso e poi per il tuo Paese».




29. Una tripletta storica per la Giamaica e per il Racers Track Club nella finale dei 200 metri a Londra 2012: Usain Bolt, Yohan Blake, Warren Weir. Copyright © AFP / Getty Images.

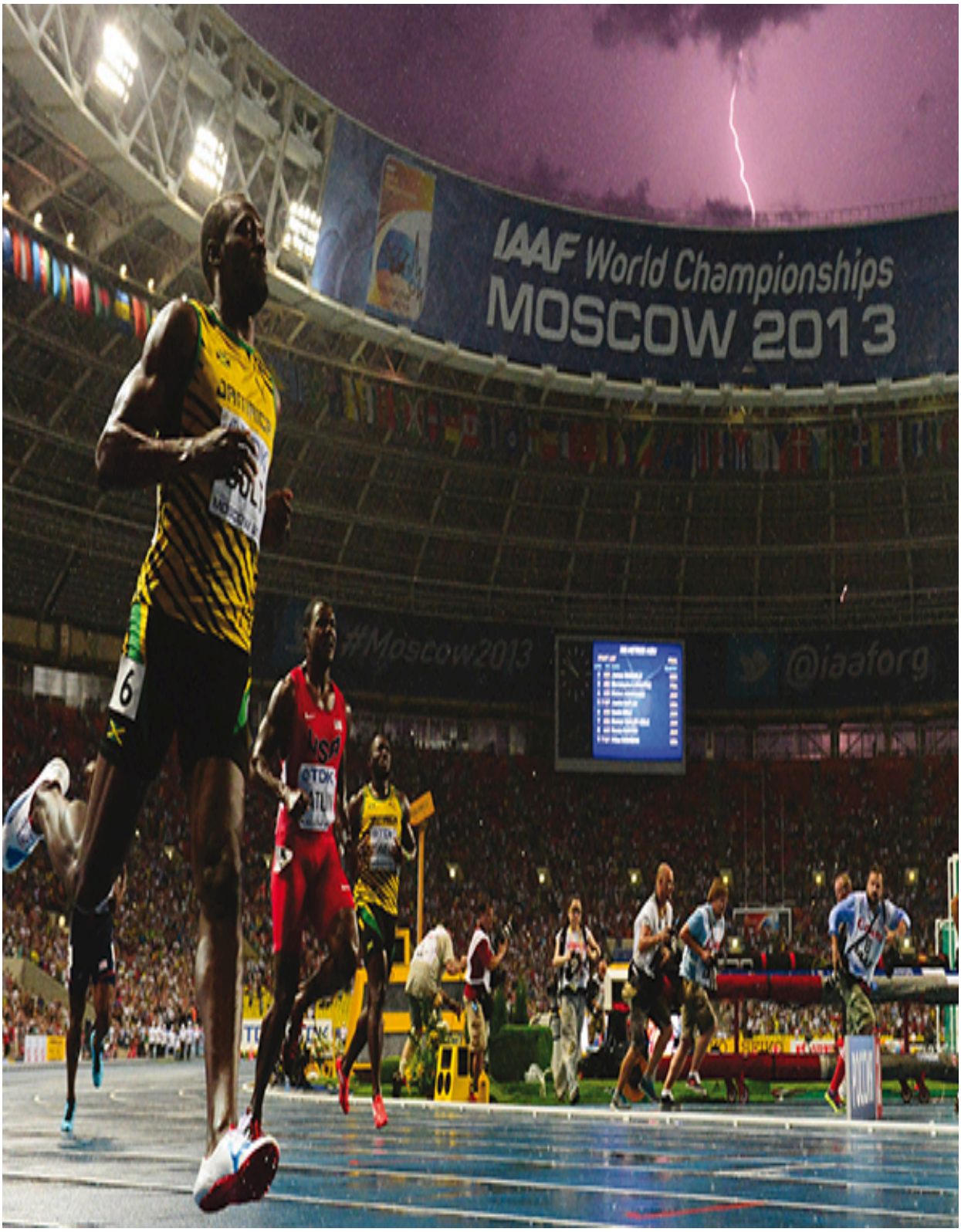
30. Lo sprint verso la vittoria nella finale della 4x100 a Londra 2012. Con altri tre ori olimpici al mio attivo, ero ufficialmente una leggenda. Copyright © Sports Illustrated / Getty Images.

31. Sul podio con il compagno di squadra e di allenamenti Yohan Blake. Copyright © AFP / Getty Images.

32. I tifosi giamaicani adorano l’atletica. Ogni medaglia d’oro è un’occasione per festeggiare in strada. Copyright © AFP / Getty Images.

33. Dimostro il mio amore al Brasile. Nel 2013 ho corso i 150 metri sulla spiaggia di Copacabana. Spero di gareggiare nelle Olimpiadi 2016 a Rio e conquistare un altro tris di medaglie d’oro. Copyright © LatinContent / Getty Images.

34. La mia vittoria nei 100 metri ai London Anniversary Games nel 2013. Mi stavo preparando al grande evento: i Mondiali di Mosca. Copyright © AFP / Getty Images.




35. Vittoria sotto la pioggia: ai Mondiali di Mosca 2013 ho vinto con il miglior tempo di stagione, 9”77. Il fulmine sopra lo stadio era un buon auspicio. Copyright © AFP / Getty Images.

36. La mia versione del fulmine, il Lightning Bolt, per celebrare la vittoria. Copyright © AFP / Getty Images.

# Note

1. *Yo* è un'espressione colloquiale, equivalente più o meno a «ehi», usata in Giamaica e in altri luoghi in cui si parla una variante della lingua inglese. (N.d.T.)

2. In *patois*, cioè in creolo inglese, usiamo la parola *foot* («piede») per indicare ogni parte della gamba: la coscia, i piedi, i polpacci. E diciamo *put your foot up* per dire «stare in panciolle». Altri termini tipici della nostra parlata sono *bad*, che spesso significa il suo contrario, cioè «buono», e *silk* (letteralmente «seta») che vuol dire «elegante, alla moda».

3. Ok, non diciamo fesserie: se mi si strappa la camicia, ne compro una nuova.

4. I miei successi erano così prevedibili che in seguito Miss Lee iniziò a organizzare le gare scolastiche nei giorni in cui sapeva che io ero via per partecipare a competizioni internazionali: così gli altri ragazzi avrebbero avuto una possibilità.

5. Accidenti, se solo le avessi dato retta! Negli ultimi anni mi è capitato di conoscere diverse ragazze spagnole, quasi tutte bellissime, però non sono riuscito a parlarci – in discoteca o a una festa – perché non conoscevo la lingua. Miss Jackson aveva ragione. A un certo punto ero così irritato che ho comprato il software Rosetta Stone per l'apprendimento delle lingue: non ho imparato granché, ma ho scoperto che qualsiasi frase suona romantica in francese e in spagnolo, mentre il tedesco è tutta un'altra musica.

6. La Class One era per gli under 19, la Class Two per gli under 16 e la Class Three per gli under 14: avrei potuto competere nella terza classe, ma avrei vinto con troppa facilità, quindi il coach McNeil mi aveva piazzato nel gruppo superiore.

7. In seguito Jermaine avrebbe vinto il bronzo nei 400 metri ai Campionati del mondo juniores di atletica leggera, avrebbe stabilito il primato giamaicano nei 400 seniores e sarebbe arrivato quarto nei 400 ai Campionati del mondo del 2011.

8. Gioco di parole sul cognome dell'atleta: «lightning bolt» vuol dire «fulmine». (N.d.T.)

9. Era l'anno delle Olimpiadi e ad Atene solo la medaglia d'oro Shawn Crawford fece meglio di me in finale, correndo in 19"79. Dopo la mia prima gara in stagione, ero in vetta alle classifiche olimpiche.

10.

Per avere una chance di vincere un oro olimpico, un atleta deve correre quattro volte: primo e secondo turno di batterie, poi semifinale e finale.

11.

Sapete com'è la famiglia. Se non l'avessi indossato, la mamma mi avrebbe chiamato per chiedermi: «VJ, perché non porti la collana?» Come ho già detto, ero un mammone. Facevo tutto il possibile per renderla felice.

12.

Correre sulla corsia interna è sempre stato più difficile per me, per colpa dell'altezza: in curva dovevo piegarmi molto di più, un problema meno sentito dagli atleti di statura inferiore che hanno il baricentro basso che li fa svoltare più facilmente. Comunque, in generale, tutti gli atleti preferiscono le corsie centrali o quella esterna.

13.

La Golden League è stata sostituita dalla Diamond League nel 2010. La Golden League organizzava eventi a Zurigo, Bruxelles, Oslo, Roma, Parigi e Berlino.

14.

Questo è forse il momento giusto per chiarire perché volevo competere nei 100 metri. Alcuni pensano che la mia unica motivazione per tentare la distanza più breve fossero i soldi, ma non è mai stato così. Sì, i premi in palio per un centometrista di successo erano alti, e l'avevo visto con Asafa, ma non m'importava dei premi. Mi importava solo di evitare i 400 metri. Tutto lì, punto e basta. E non pensavo certo di poter correre bene nei 100.

15.

Ecco l'anatomia dei miei 100 metri: *Bang!* Dopo lo sparo inizio la fase di spinta, i primi trenta metri in cui lascio i blocchi di partenza e mi lancio sulla corsia col corpo chinato in avanti, la testa bassa, e spingo al massimo. Da quel momento in poi, posso competere anche se non sono partito benissimo.

16.

Un forte vento a favore può aiutare un atleta. Le regole stabiliscono che un record mondiale è valido solo se il vento a favore non supera i 2,0 m/s. La gara di Tyson aveva superato quel limite.

17.

L'idea era stata di un mio amico, un ballerino giamaicano. Avevo scommesso con lui che, se avessi vinto i 100 metri, avrei fatto qualche buffo passo di danza. Si chiamava To Di World, «al mondo intero», e gli diedi il mio tocco personale alzando le braccia al cielo.

18.

Ogni volta che c'è uno scandalo, mi sottopongono ai test. Quando si è saputo del doping di Lance Armstrong nel 2012, ricordo di aver pensato: «Okay, adesso verranno a casa mia». E guarda caso, una settimana dopo sono arrivati. Due volte, per la precisione. Ma immagino che sia inevitabile.

19.

Sono un tifoso del Manchester United fin da ragazzino, quando guardavo le partite della Premier League alla tv giamaicana. All'epoca mi piaceva soprattutto l'attaccante olandese Ruud van Nistelrooy, ero rimasto molto impressionato dal suo modo di giocare. Mi innamorai subito di quella squadra, e ogni domenica accendevo il televisore sperando che giocasse.

20.

Però era stato buffo. All’inizio non ero convinto che imparare a giocare a golf fosse una buona idea, perché non provo neppure a fare qualcosa se non so di poter vincere, e nei panni del nuovo Tiger Woods non mi ci vedevo proprio. Ma alla fine avevo accettato di giocare in un prestigioso campo in Giamaica. NJ mi aveva assicurato che sarebbe stato divertente, e poi avevo un bel kit di mazze nuove da provare. Perciò arrivai alla prima buca attrezzato di tutto punto, come Rory McIlroy, ma senza i boccoli: le scarpe giuste, una bella polo, calzoni al ginocchio di taglio sartoriale, le mazze, la borsa, il carrellino. Avevo persino un guanto da golf. Sembravo proprio un professionista. Poi la mia prima pallina finì in mezzo al bosco e vidi levarsi dagli alberi uno stormo di pappagalli.

21.

Non avevo nessun problema personale col ritorno di Gatlin. Quando rientrò in attività al termine dei quattro anni di squalifica, non me la presi: se la IAAF pensava che potesse riprendere a gareggiare, chi ero io per lamentarmi? Aveva scontato la sua pena e io volevo solo impegnarmi al massimo per batterlo. Me la sentivo di correre contro chiunque, avevo fiducia in me stesso.

22.

Carl Lewis ha criticato due volte la Giamaica. Dopo Pechino disse: «Paesi come la Giamaica non dispongono di un programma di controlli a campione per l’antidoping, quindi un atleta può passare mesi senza essere sottoposto ai test». Prima di Londra gli avevano chiesto cosa pensasse di me e aveva risposto: «È solo... interessante. Guardo i suoi risultati come tutti gli altri... sarà il tempo a dirlo».

23.

Non mi sembra il caso di commentare la situazione di Asafa e Tyson col doping. Mentre questo libro va in stampa, entrambe le indagini sono ancora in corso.

# Indice

**Presentazione**
**Frontespizio**
**Pagina di copyright**
**1.. Nato per correre**
**2.. Il cammino del campione**
**3.. Il peggior nemico di me stesso**
**4.. Quando i semplici mortali tremano, la superstar si lascia entusiasmare dal Grande Momento**
**5.. Una vita di corsa**
**6.. Cuore da campione, mente di granito**
**7.. Il momento di non ritorno**
**8.. Dolore o gloria**
**9.. È tempo di andare**
**10.. Ora tocca a te**
**11.. L'economia della vittoria**
**12.. Il messaggio**
**13.. Un lampo di dubbio, una vita di rimpianti**
**14.. È il mio momento**
**15.. Io sono leggenda**
**16.. Un razzo per la Russia... e oltre**
**Ringraziamenti**
**Appendice**
**Inserto fotografico**
**Note**
**Seguici su IlLibraio**

www.illibraio.it

Il sito di chi ama leggere

Ti è piaciuto questo libro?
Vuoi scoprire nuovi autori?

Vieni a trovarci su **IlLibraio.it**, dove potrai:

- scoprire le **novità editoriali** e sfogliare le prime pagine **in anteprima**
- seguire i **generi letterari** che preferisci
- accedere a **contenuti gratuiti**: racconti, articoli, interviste e approfondimenti
- **leggere** la trama dei libri, **conoscere** i dietro le quinte dei casi editoriali, **guardare** i booktrailer
- iscriverti alla nostra **newsletter settimanale**
- unirti a **migliaia di appassionati** lettori sui nostri account **facebook**, **twitter**, **google+**

«La vita di un libro non finisce con l'ultima pagina.»

IL LIBRAIO

This file was downloaded from Z-Library project

zlibrary

*Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.*

www

z-library.sk z-lib.gs z-lib.fm go-to-library.sk

Official Telegram channel

Z-Access

W

https://wikipedia.org/wiki/Z-Library